GENNAIO 2022

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

CROSTATE QUANDO NON CI SONO PIÙ SEGRETI

RICETTARIO ASTROLOGICO A OGNI SEGNO IL SUO PIATTO

RISOTTO LA RICETTA «D'ORO» DI GUALTIERO MARCHESI

TORTE IN TAZZA

SQUISITE – FACILI – VELOCI

Conforto per il grande freddo – Pura felicità

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

Forno 90 cm, Termoventilato, Pirolitico
Display Smart Cooking, Full touch.
Ampia cavità, ideale per cuocere qualsiasi pietanza, anche di grandi dimensioni
come pesci, arrosti e 4 livelli di teglie per dolci e lievitati.

DOLCE STIL NOVO

smeg.it

LA BELLEZZA DELLA COMUNITÀ

Da quando sono iniziate le scuole, con i genitori della prima B, la classe del mio Leo, ci troviamo a bere un caffè subito dopo aver lasciato le bimbe e i bimbi alle loro lezioni. Come molte e molti di voi sanno, è un momento di sollievo dopo il rush di risveglio, vestizione, colazione (cartella, merenda, guanti, mascherina?)... Non vi annoio. Da subito, abbiamo iniziato a incontrarci davanti a un caffè dal Nicola, il bar che ha i tavolini fuori e che preferiamo per ragioni pandemiche a prescindere dalla temperatura. Ora, questo gruppo si è poco alla volta consolidato e mi accorgo che in quei pochi minuti, ogni mattina, condensiamo le conversazioni più disparate intorno ai temi più diversi, ogni tanto ridiamo e lo chiamiamo anche gruppo di ascolto dei genitori. Poi abbiamo avuto dei casi di contagio e l'abbiamo gestita (la paura) con una certa capacità e una sensazione diffusa di solidarietà, sana. Intorno a quei caffè si è plasmata una comunità di persone che condividono le stesse emozioni. Perché vi racconto tutto questo nel primo editoriale dell'anno? Perché se c'è una cosa che mi sento di aver imparato nel 2021 è il senso della comunità e vorrei trasportare quest'emozione, perché è un'emozione, nel 2022. È il sentimento di appartenenza che si crea sull'idea sanissima di prendersi cura delle persone accanto a noi, con un buongiorno inaspettato, un caffè offerto, una borsa della spesa portata alla vicina, un sorriso attraverso la mascherina (lo sapete che si vede anche dagli occhi?), con mille gesti che rendono il nostro convivere una fonte di gioia, di serenità semplice quanto profonda perché si deposita nelle pieghe del cuore e non si sposta più. Auguro a tutti un 2022 pieno di emozioni semplici come un panino al salame, una caponata o una fetta di pandoro, come trovare una comunità con cui condividere tanto buon cibo e tanta tanta amicizia. PS Il nostro progetto di candidare la «cucina di casa italiana» all'Unesco va avanti. Vi aggiorniamo presto!

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalenafossati

LA CUCINA ITALIANA

SOMMARIO

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Il Ricettario

La Scuola

Guide

IN COPERTINA
Torte in tazza (pag. 18)
Ricette di Joëlle Néderlants
foto di Riccardo Lettieri
styling di Beatrice Prada

32
I tradizionali canederli altoatesini allo speck

44
Clelia D'Onofrio con la sorella Anna

36
Una giornata sotto il Monte Bianco

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina
Italiana e cercate la vostra ricetta preferita
tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo
piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online
su *corsidigitali.lacucinaitaliana.it*

LA CUCINA ITALIANA

N. 01 - Gennaio 2022- **Anno 93°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it

Cuochi
ILARIA CASTELLI, ALESSANDRO COZZOLINO, GIOVANNI D'ANTONIO,
MASSIMILIANO FAVARETTO, EMANUELE FRIGERIO, DARIO GENTILE, LUCAS KELM,
MATTEO MAENZA, JOËLLE NÉDERLANTS, MATTIA PASTORI, EMANUELE RUSSO

Hanno collaborato
MARCO BOLASCO, GIOVANNA FROSINI, SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA,
MASSIMO MONTANARI, ROBERTA MONTARULI, VALERIA NAVA, MARCO PESATORI,
FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI, PAOLO VIZZARI

Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, GIACOMO BRETZEL, LETIZIA CIGLIUTTI, LUCA DE SALVIA,
FRANCESCO DOLFO, RICCARDO LETTIERI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director ENRICO ROTONDI
Financial Controller LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Digital CTO MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

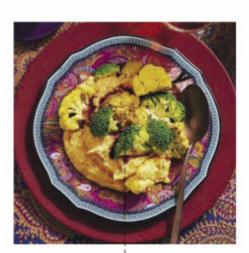
Advertising sales
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.

GIOCO DA TAVOLA

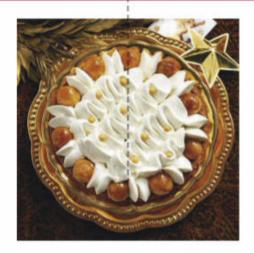
Scegliete tra otto piatti e un cocktail e fate tris per comporre i vostri menù (da integrare a piacere)

«Bistecca» di cavolfiore e gamberi arrostiti pag. 60

Pasta con noci e acciughe pag. 123

Ortaggi marinati con patate dolci e salsa al vino rosso pag. 76

Risotto speziato con carote e caprino pag. 66

Coniglio in teglia pag. 122

Ciocco coccola pag. 23

Sfoglia con spuma alla vaniglia e bignè allo zabaione pag. 84

Insalata di broccoli, cipolla in carpione, noci e pancetta pag. 74

Spaghetti rossi aglio, olio e peperoncino pag. 64

PER ESEMPIO: CREATE UN MENÙ ASTROLOGICO O UN MENÙ VEGETARIANO

a cura di
SARA TIENI

notizie di cibo

TENDENZE

Il dolce che verrà

Il 2022 sarà l'anno del ritorno dei coni gelato, purché super croccanti **(1)**: con le nocciole tostate, a base di carbone vegetale oppure preparati con i churros, le tipiche frittelle spagnole. È una delle tendenze del mondo dei dolci che emerge dal Baileys Treat Report 2022, una ricerca realizzata dal noto liquore a base di crema con la collaborazione di Morgaine Gaye, eminente futurologa alimentare, e un team globale di «ideatori di golosità». Volete saperne di più? Voltate pagina per altre curiosità. →

TENDENZE

2. Tutti pazzi per la Cremella
Sicuramente sono poco minimalisti anche gli altri «dolci del futuro» individuati dagli esperti di Baileys. Come la Cremella, rivisitazione della classica ciambella americana. Tagliata a metà, viene riempita di gelato e farcita con creme e salse dolci (qui in versione cheesecake alla fragola). Ovviamente meglio se glassata.

3. Dolci-scultura e colori ultravioletti
Strutturati, quasi architettonici: nei laboratori di tutto il mondo, i tecno-maghi della pasticceria stanno lavorando per creare veri e propri pezzi d'arte da mangiare. In arrivo anche una pioggia di colore: gelati a base di mais viola e brownies realizzati con barbabietola. Un'idea? Questa panna cotta farcita, colorata con estratto di mirtilli.

4. Ritorno di «fiamma»
Glassati con cioccolato, cosparsi di noci tritate o spruzzati di scaglie di cocco disidratate, questi pasticcini, che in Italia conosciamo come «fiamme» di cioccolato, erano molto di moda negli anni Ottanta e Novanta. Nei prossimi mesi li rivedremo spesso, reinterpretati. Magari fatti con una soffice pasta lievitata, con un cuore morbido di caramello o di crema pasticciera.

Sorpresa

Sembra una casa il nuovo bistrot milanese di **Pino Cuttaia**, che apre in nome di una Sicilia contemporanea

«Sarà una cucina domestica, ma pensata da uno chef. Ho scelto una brigata giovane con ragazzi che provengono da diverse realtà e culture», così Pino Cuttaia ha commentatol'apertura del suo bistrot Uovodiseppia Milano, omaggio all'omonima bottega di Licata (AG), all'interno dello spazio Ariosto Social Club. Il cuoco bistellato ha creato un locale pensato come una casa con la cucina a vista in cui curiosare «proprio come si faceva da piccoli guardando la mamma e la nonna ai fornelli». Nel menù si trovano classici siciliani, tra cui l'Arancina di riso con ragù di triglie e finocchietto selvatico (a sinistra), e qualche omaggio a Milano, come l'Uovo a cotoletta. *ariostosocialclub.com*

GUSTO E DESIGN

Quei ragazzi

Girato sulle colline italiane, con un gruppo di giovani che cantavano insieme, l'iconico spot *Hilltop* di Coca-Cola ha compiuto cinquant'anni. E l'italiana Smeg gli dedica la coloratissima limited edition del suo frigorifero Unity Fab28, con la grafica dell'epoca. *smeg.it*

Profumo d'oliva

Pigi è un contenitore dalla forma deliziosamente curiosa realizzato per l'esperienza olfattiva dell'olio extravergine di oliva. Ideato dal collettivo di designer Eleit, fatto a mano in ottone stagnato e rame, fa parte della collezione Famiglia Oliva, studiata appositamente per degustazioni di olio. *eleit.it*

Per la foresta

Cantine Ferrari omaggia la fauna selvaggia delle maestose montagne trentine e il suo habitat con un'edizione speciale di Brut Inverno Trento Doc. Con l'impegno di rispettarlo grazie a una viticoltura sempre più sostenibile. *ferraritrento.com*

Super chic

Dopo il successo del libro **La Milanese**, Michela Proietti torna con l'agenda ispirata alle «sciure» doc

Organizzatissima, cosmopolita, la vera milanese non manca un appuntamento della stagione sociale nella sua amata città: dalla Settimana della Moda al Capodanno cinese. Michela Proietti torna con un nuovo capitolo della saga: *L'Agenda della Milanese 2022* (Solferino Libri, 16,50 euro). Qui sotto, qualche (gustosa) anticipazione.

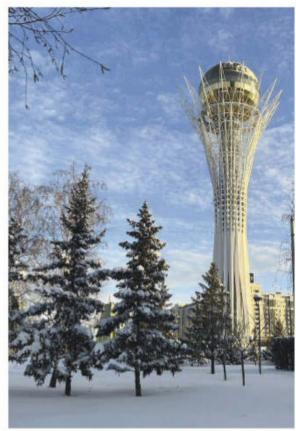
Cucinare un pollo di Bresse: a Milano i migliori sono da Panzeri (piazza del Carmine1, tel. 0286464599).
Cenare in un hotel internazionale: al Mandarin Oriental, c'è il ristorante Seta (*foto a destra*) dello chef Antonio Guida, due stelle Michelin. *mandarinoriental.it*
Passare nella storica pasticceria Martesana per la torta ai tre cioccolati (*foto in alto*) o la Mimosa che, oltretutto, sostiene il progetto Telefono Donna. *martesanamilano.com*
Bere un caffè nel bistrot del parco di Villa Necchi Campiglio in via Mozart 14. Progettata da Piero Portaluppi negli anni Trenta, fa parte del patrimonio FAI. *fondoambiente.it*
Ordinare un delivery super: mondeghili e cappelletti in brodo di Eugenio Boer. Favolosi! *restaurantboer.com*
Assaggiare il risotto alla ricotta di bufala affumicata con tartare di gamberi rossi di Giancarlo Morelli, al ristorante Pomiroeu di Seregno. Fuori città ma vicino. *pomiroeu.com*
Concedersi un weekend detox all'Albereta Relais & Châteaux di Erbusco (BS) e peccare di gola con un panino del macellaio Dario Cecchini. *albereta.it*

GOLOSO CHI LEGGE E GUARDA

DI ANGELA ODONE

Le magie in cucina si sono sempre fatte. Questa volta sono garantite dall'autorevolezza di Hogwarts, la più famosa scuola di magia di sempre. *Harry Potter, il libro di cucina ufficiale, Magazzini Salani, 15,90 euro.*

Siamo capaci di capire che cosa è «green» e che cosa ne ha solo l'apparenza? Sappiamo leggere le etichette o acquistare a basso impatto? L'autrice ci invita ad andare oltre la facciata. *Lisa Casali, Il dilemma del consumatore green, Gribaudo, 18,90 euro.*

Diretto da G. Clooney, ispirato a *Il bar delle grandi speranze* di J. R. Moehringer (premio Pulitzer), il film è la storia di un ragazzo orfano di padre che cresce e coltiva i propri sogni nel bar dello zio (Ben Affleck). *The Tender Bar, su Prime Video dal 7 gennaio.*

Kazakhstan chiama Italia

Siamo volati in Asia Centrale e abbiamo celebrato la *Settimana della cucina italiana nel mondo* in una splendida yurta

Sopra, il pranzo nella yurta al ristorante Qazaq Gourmet, nella capitale Nur-Sultan. In alto, la torre Baiterek, simbolo della città. Sotto, l'atrio del Museo Nazionale della Repubblica del Kazakhstan.

L'invito ufficiale è arrivato dall'Ambasciatore d'Italia in Kazakhstan Marco Alberti alla nostra direttrice Maddalena Fossati. Lo scopo? Festeggiare insieme, nella capitale Nur-Sultan, la VI edizione della *Settimana della cucina italiana nel mondo* con tre appuntamenti. Un pranzo nella yurta, la tipica tenda kazaka, è stata l'occasione per confrontarsi sui riti dell'accoglienza dei due Paesi (nella foto in alto, da sinistra, Seiora Bolat, travel blogger, Kairat Sadvakassov, Direttore dell'Ente del Turismo Kazako, Angela Odone, l'Ambasciatore d'Italia Marco Alberti, Sara Roversi, Presidentessa del Future Food Institute, Miras Ibraimov, imprenditore della ristorazione). Una cena al Mökki Restaurant dell'Hotel Ritz-Carlton dedicata all'anniversario dantesco. Una lezione alla KAZGUU University (foto a destra) in cui abbiamo raccontato la storia della nostra rivista e condiviso il nostro progetto di candidatura della «cucina italiana di casa» a Patrimonio immateriale dell'umanità.

LA CULTURA GASTRONOMICA ITALIANA VERSO IL RICONOSCIMENTO UNESCO

Lo spuntino elegante, dipinto di Christian Berentz del 1717, conservato alla Galleria Corsini di Roma.

PANE E SALAME

Con questa coppia tra le più semplici e gustose si apre una nuova rubrica che racconterà gli intrecci affascinanti, le sovrapposizioni, gli scambi inaspettati dai quali sono derivati modi di mangiare, ricette e usanze della tavola **di MASSIMO MONTANARI**

Alla Galleria Corsini di Roma è conservato un bel quadro di Christian Berentz (1658-1722), un pittore tedesco che a vent'anni si trasferì in Italia e qui, tra Venezia e Roma, passò il resto della sua vita. *Lo spuntino elegante* è il titolo del quadro, realizzato nel 1717. Titolo curioso e quasi stridente, perché definisce «elegante» un piatto semplice e popolare, un classico del pasto rapido italiano: pane e salame.

Ben pepato e lardellato, il salame è affiancato da due fette di prosciutto. Lo accompagna un filone di pane, spezzato a metà per farcene meglio intuire il profumo. È un pane bianco di frumento, un prodotto, all'epoca, non ancora alla portata di tutti (i contadini si accontentavano di pani scuri); ciononostante è chiaro che Berentz ha voluto rappresentare un mangiare comune, dal carattere decisamente popolare.

Ciò che lo rende «elegante» non è il cibo in sé ma il contesto, l'apparato. Una tovaglia di lino di Fiandra. Una forchetta e un cucchiaio d'argento. D'argento è anche il vassoio, così come la tabacchiera in primo piano. La ceramica è di qualità (il disegno azzurro fa pensare a Faenza, o forse alla Cina... ma non spingiamoci troppo oltre). Due brocche di cristallo accolgono vino rosso e vino bianco, già in parte versati in due calici finemente istoriati, di foggia diversa, come a sottolineare l'importanza delle forme per una piena degustazione. Si potrà optare per l'uno o per l'altro, a piacimento: la libertà di scelta è stata per secoli una regola fondamentale del bere vino (il sommelier che propone l'accostamento «giusto» è un'invenzione del nostro tempo). Anche le arance, posate accanto ai salumi, richiamano un ben preciso contesto sociale: nelle pratiche di cucina dell'epoca gli agrumi sono un tocco di finezza che aggiunge prestigio e non solo gusto. Sembra evidente il processo di «nobilitazione» compiuto dal pittore su un cibo popolare. Pane e salumi, niente di più semplice. Degni però di comparire anche in una casa borghese, o magari aristocratica. In ogni caso, non ci troviamo in una casa contadina – e neppure in strada, come pure sarebbe possibile pensando alla vocazione street food di pane e salame. Che l'idea dell'artista sia quella di impreziosire un piatto povero trova un'esplicita conferma nel tavolo su cui tutto è posato: un tavolo di legno rustico, in qualche punto sbrecciato, coperto però dalla preziosa tovaglia e dagli oggetti che la corredano.

Credo che nello «spuntino elegante» di Berentz si celebri uno dei segreti profondi della cucina italiana: la commistione tra popolare e signorile, l'incontro di culture e di gusti che ha reso questa cucina straordinariamente variata e creativa. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

FOTO AG. GETTY IMAGES

AUGURI, PAPÀ!

Pur di non mancare alla gioia di spegnere quelle candeline che lo fanno tornare ragazzo **Roberto Mancini** farebbe carte false

raccontato a FIAMMETTA FADDA

"Il 12 gennaio è un giorno molto speciale. È il compleanno di mio padre Aldo, che celebriamo nella casa di famiglia a Jesi. È un evento al quale cerco di non mancare mai anche se non è facile, perché, come succede quando fai il mio lavoro, sei continuamente in viaggio e spesso persino Natale è un giorno come un altro, carico di impegni.

Un pranzo per me è memorabile per l'atmosfera che si crea quando ci si ritrova intorno alla tavola con tutta la famiglia in un intreccio di affetti, generazioni, ricordi.

Quel giorno a pranzo siamo in nove: mia moglie Silvia, io, mio padre, mia madre Marianna, i miei figli Filippo, Camilla e Andrea, mia sorella Stefania e mio nipote Valentino.

Jesi, nelle Marche, è la mia città natale, dove sono cresciuto e a cui sono molto legato anche per la sua grande bellezza. Chiusa da una cinta muraria con sette porte, è una delle città esemplari Unesco per la capacità di preservare il suo secolare patrimonio architettonico e culturale. Tutto, fin dal momento dell'arrivo, mi emoziona e nello stesso tempo mi rilassa. Per tradizione e accordo generale l'abbigliamento è informale e casual, a sottolineare lo spirito di una riunione familiare, dove tutti sono felici e a proprio agio. Non ci sono obiettivi pronti a scattare né appuntamenti di lavoro dietro l'angolo. Sappiamo che il tempo di questo pranzo, lungo come quelli di una volta, ci regalerà una carica di benessere che illuminerà i giorni successivi.

La tavola è molto curata, con la tovaglia candida scelta tra quelle delle occasioni speciali, ma evitando lo sfarzo del rosso e oro natalizio. Iniziamo con un piccolo aperitivo costituito dagli gnocchetti di crema fritti tipici delle Marche (*bocconcini di crema molto soda, impanati, fritti e insaporiti con un pizzico di sale*, ndr). Sono chiacchiere e risate fino al momento in cui si è chiamati a tavola e allora si procede senza indugio. Mia madre è un'ottima cuoca, quindi in questa occasione, come a Natale, ci vizia col meglio del meglio.

E ha inizio il pranzo, attesissimo. Io sono a capotavola, alla mia destra c'è mia madre Marianna, a sinistra Silvia, il festeggiato siede tra mamma e i nipoti. Arrivano, a grande richiesta e da sempre il mio piatto preferito, gli eccezionali cappelletti in brodo da spolverare di parmigiano stravecchio. A tavola cala il silenzio, come succede quando è la bontà a parlare. L'elisir caldo e succulento ci prepara al doppio trionfo del bollito e del pollo e polpettone al forno col suo contorno di patate in teglia. I vini che accompagnano i piatti, a volte scelti con la mia consulenza dato che sono un estimatore del buon bere, sono, d'elezione, un Verdicchio di qualità e, passando alla tangenziale Emilia, un grande Lambrusco con la sua garbata amabilità. Gran finale del pranzo è la torta millefoglie, completa di candeline e rituale foto di gruppo, la quale precede il regalo tenuto segretissimo. Il che non ci fa trascurare, se no non sarebbe festa, le «barchette di Marianna», una ricetta di frittelle a forma di barchetta inventata da mia madre, con un impasto di farina, patate e zucchero. Mandano tutti in visibilio a cominciare da mia figlia Camilla. A questo punto è pomeriggio inoltrato, e mentre galleggiamo su una piccola nuvola felice, promettiamo di ritagliarci il più presto possibile un altro pranzo memorabile.

Roberto Mancini è commissario tecnico della Nazionale italiana, che a luglio dell'anno scorso ha festeggiato la vittoria agli Europei di calcio. Ha iniziato a 13 anni e già a 17 giocava in serie A con la maglia rossoblù del Bologna. A 57 anni, soprannominato dai tifosi «Il Mancio», da calciatore prima e da allenatore oggi, è uno dei protagonisti della storia recente del calcio italiano. Dal 2018 è sposato con Silvia Fortini, avvocato di successo.

FOTO AG. GETTYIMAGES

FARINA DEL TUO SACCO

Tantissimi modi di dire sono fioriti intorno al mondo del pane. E tutti toccano comportamenti e regole di convivenza che sono alla base del nostro vivere

di GIOVANNA FROSINI

Dopo aver parlato nello scorso numero di dicembre dei pani dolci e ricchi che accompagnano le feste, ci occuperemo qui dei modi di dire legati al pane semplice, quello di tutti i giorni, e al suo ingrediente, la farina. Dalla manna venuta dal cielo a sostenere il popolo ebraico nel cammino dell'esodo verso la libertà, al pane non lievitato che si trovava sulla mensa dell'ultima cena di Gesù con i suoi apostoli, sono innumerevoli le testimonianze della tradizione religiosa che dimostrano che il pane è da sempre nutrimento e insieme simbolo originario della nostra cultura. E lo dice chiaramente anche il linguaggio.

IL PANE

è elemento essenziale dell'alimentazione dell'uomo, anzi, fondamento della sua stessa sopravvivenza: tanto che **«STARE A PANE E ACQUA»** significa essere ridotti proprio all'essenziale, a una condizione minimale. Il pane, trasformazione della farina, prodotto del grano, e del lavoro dell'uomo, non si getta, non si spreca: è simbolo della lotta alla fame, incubo terribile dell'umanità e segno sempre di profonda ingiustizia. Il pane richiede lealtà, e rubare il pane è crimine grave: **NON SI MANGIA PANE «A TRADIMENTO» O «A UFO» (UF!)**, non ci si prende qualcosa che non si è guadagnato; alla fine dell'Ottocento si forma **«MANGIAPANE»** come parola autonoma, che sintetizza in una forma sola tutto un giudizio negativo. Non ci si prendono meriti altrui: **«NON È FARINA DEL TUO SACCO»** indica dalla fine del Cinquecento un comportamento disonesto e scorretto, e risale a tempi in cui il sacco era la misura della farina. Al contrario, sarà bene imparare a **«DIRE PANE AL PANE»**, parlare chiaro, senza sotterfugi e senza giri di parole.

«RENDERE PAN PER FOCACCIA»

significa rendere il pari, ma con una sfumatura non positiva, come l'occhio per occhio e dente per dente: nell'ottava novella dell'ottava giornata del *Decameron* l'espressione è usata – sembra per la prima volta – per indicare un tradimento con cui ci si vendica di un tradimento: non proprio una storia edificante, in effetti. Dante lo aveva già detto, ricorrendo non al mondo del pane ma a quello della frutta: frate Alberigo, per indicare la sua vendetta, aveva ripreso «dattero per figo» (*Inferno*, XXXIII).

FARINA E CRUSCA

sono al centro della simbologia della più antica Accademia che, in tutta Europa, si occupa di lingua, appunto l'Accademia della Crusca, evoluzione seria delle «cruscate», ossia dei giocosi e conviviali stravizzi dei giovani intellettuali fiorentini. Frullone, sacconi, pale sono gli arredi materiali ispirati al mondo e ai mestieri della farina, mentre si studiano e si pubblicano la *Commedia* e gli antichi testi, e si compila quel Vocabolario che è chiamato appunto **A SETACCIARE IL PIÙ BUONO (IL FIOR DI FARINA) DAL MENO BUONO (LA CRUSCA). CIBO INTELLETTUALE È IL «PANE GLI ANGELI»** di cui parla Dante nel suo grande trattato filosofico, il *Convivio* (II, 7): la scienza è pane, cibo della mensa dei sapienti, nutrimento dell'intelletto, degno degli angeli, che sono pure intelligenze.

Ma Dante sa bene, e ci ricorda, che accanto a questo pane esiste un pane quotidiano, amaro e doloroso: quello che si deve chiedere, quasi mendicare dagli ospiti e dai protettori, salendo con fatica le loro scale: **IL PANE DELL'ESILIO, CHE «SA DI SALE»**, perché non è più il pane di Firenze e della Toscana, che da sempre si fa senza sale, e perché ha in sé l'amarezza dell'esilio.

E con un omaggio a Dante, di cui si è appena concluso l'anno del settimo centenario della morte, chiudiamo questo viaggio nell'immaginario del pane, sperando che il nuovo anno smentisca, per una volta, il detto che vuole che **«NON TUTTE LE CIAMBELLE RIESCONO COL BUCO»**, per scoprire che il mondo si è deciso, finalmente, a essere **«BUONO COME IL PANE»**.

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli; vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

ILLUSTRAZIONI AG. GETTY IMAGES

TORTE IN TAZZA

TRIPLO CIOCCOLATO E MASCARPONE

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

BIANCO VERDE AL PISTACCHIO

Mescolate, versate, infornate e in pochi minuti avrete preparato una merenda con tutto quello che serve per una parentesi di felicità

Una base e tre variazioni, ma potete inventarne infinite altre, giocando con i vostri ingredienti preferiti. Le dosi indicate sono per una tazza tipo mug grande oppure per due tazze più piccole

TRIPLO CIOCCOLATO E MASCARPONE

Impegno Facile
Tempo 15-30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 TAZZA MUG

PER LA BASE
1 uovo
zucchero di canna
latte – farina
olio di semi
lievito in polvere per dolci
sale
burro

PER COMPLETARE
10 g cioccolato tritato
mascarpone
cacao
zucchero a velo
2 cioccolatini sferici ripieni
1 biscotto

PER LA BASE
Mescolate l'uovo con 2 cucchiai di zucchero, 2 cucchiai di latte, 2 cucchiai di farina, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaino scarso di lievito e un pizzico di sale.

PER COMPLETARE
Mescolate al composto di base 1 cucchiaio di cacao e il cioccolato tritato.
Versate il composto ottenuto in una tazza imburrata riempiendola per metà e cuocetela nel forno a microonde per 2 minuti a 750 Watt, oppure nel forno tradizionale a 180 °C per 15-20 minuti.
Sfornatela e posate sulla superficie i cioccolatini ripieni, che si fonderanno con il calore, un biscotto sbriciolato e 1 cucchiaio di mascarpone, mescolato con 1 cucchiaio di zucchero a velo.

BIANCO VERDE AL PISTACCHIO

Impegno Facile
Tempo 15-30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 TAZZA MUG

PER LA BASE
1 uovo
zucchero di canna
latte – farina
olio di semi
lievito in polvere per dolci
sale
burro

PER COMPLETARE
10g cioccolato bianco
crema di pistacchio
granella di pistacchi

PER LA BASE
Mescolate l'uovo con 2 cucchiai di zucchero, 2 cucchiai di latte, 2 cucchiai di farina, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaino scarso di lievito e un pizzico di sale.

PER COMPLETARE
Mescolate al composto di base la crema di pistacchio e versatelo in una tazza imburrata; cuocete nel forno a microonde per 2 minuti a 750 Watt oppure nel forno tradizionale a 180 °C per 15-20 minuti.
Sfornate la tazza e appoggiate sulla superficie del dolce il cioccolato bianco, che si scioglierà, e la granella di pistacchi.

BANANA E CARAMELLO

Impegno Facile
Tempo 15-30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 TAZZA MUG

PER LA BASE
1 uovo
zucchero di canna
latte – farina
olio di semi
lievito in polvere per dolci
sale – burro

PER COMPLETARE
80 g caramelle mou
60 g latte
1 mini banana
panna acida
sale
biscotti

PER LA BASE
Mescolate l'uovo con 2 cucchiai di zucchero, 2 cucchiai di latte, 2 cucchiai di farina, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaino scarso di lievito e un pizzico di sale.

PER COMPLETARE
Sciogliete in un pentolino le caramelle mou con il latte e un pizzico di sale, ottenendo una salsa al caramello.
Unitene 2 cucchiai al composto di base, aggiungete anche ½ banana a tocchetti.
Versate il composto in una tazza imburrata e cuocetelo nel forno a microonde per 2 minuti a 750 Watt, oppure nel forno tradizionale a 180 °C per 15-20 minuti.
Sfornate la tazza e guarnitela con la ½ banana rimasta, tagliata a fettine, la panna acida e la salsa al caramello rimasta.
Guarnite con briciole di biscotto.

BANANA E CARAMELLO

CHE COPPIA!

Alcol e dolcezza, un mix intramontabile. Provatelo nelle nuove formule di quattro barman, a metà tra un «after dinner» e un dessert al cucchiaio. Per un dopocena che riscalda anche lo spirito

BOMBARDINO SALVIA&LIMONE

di ANGELA ODONE, realizzazione dei cocktail MASSIMILIANO FAVARETTO
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

BOMBARDINO SALVIA&LIMONE

Ricetta **Emanuele Russo**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g latte – 130 g zucchero
80 g tuorli (4-5 tuorli)
20 g amido di riso
60 ml liquore Salvia&Limone
pan di Spagna (oppure savoiardi morbidi) – limone
cioccolato fondente (70%)
foglioline di salvia

Mescolate in una ciotola i tuorli con lo zucchero e l'amido di riso; nel frattempo scaldate il latte con la scorza di ½ limone. Filtrate il latte caldo sui tuorli, mescolando rapidamente con la frusta, fino a ottenere una crema fluida e omogenea. Riportatela sul fuoco e cuocete finché non inizierà ad addensarsi. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire e unite il liquore Salvia&Limone continuando a mescolare con la frusta.
Coprite la crema con la pellicola a contatto perché non si formi la crosticina in superficie e lasciate intiepidire.
Distribuite nei tumbler 3 o 4 pezzetti di pan di Spagna oppure di savoiardi morbidi e poi coprite con la crema.
Completate con riccioli di cioccolato fondente, scorza di limone grattugiata e foglioline di salvia. A piacere unite poche gocce di sciroppo di amarena.
Il consiglio Questa crema, preparata allo stesso modo ma usando 6-7 tuorli e 40 g di amido di riso, sarà perfetta anche per farcire una dozzina di bignè.

CIOCCO COCCOLA

Ricetta **Lucas Kelm**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
400 g latte
150 g cioccolato fondente 70%
1 cucchiaio colmo di cacao amaro in polvere
60 g zucchero
10 g amido di mais
4 cl Talisker Skype
fiocchi di sale

Mescolate in una ciotolina l'amido di mais con 100 g di latte freddo.
Raccogliete in una piccola casseruola il resto del latte con il cioccolato fondente tritato, il cacao e lo zucchero; portate sul fuoco, mescolate bene e quando il cioccolato si sarà sciolto versate il latte freddo con l'amido di mais. Continuate a mescolare sul fuoco fino a quando →

Cucchiaini **Sambonet**.

CIOCCO COCCOLA

EMANUELE RUSSO

Torinese, direttore del Nat Cocktail House: 40 metri quadrati in piazza Vittorio Veneto con un'offerta di 1000 spirits da tutto il mondo. Docente presso diverse scuole alberghiere, è Spirits Educational Specialist per Compagnia dei Caraibi.

LUCAS KELM

Nato a Buenos Aires, inizia il suo percorso nel mondo dell'ospitalità a 15 anni. Nel 2013 si trasferisce a Venezia e qui s'innamora della professione del barman. Dopo diverse esperienze all'estero, nel 2017 torna in Italia e diventa bar manager del Gruppo Alajmo.

LA GIOVANE ALEXANDRA

si non si sarà addensato leggermente. Togliete dal fuoco e unite il whisky mescolando fino a ottenere una consistenza di nuovo omogenea. Distribuite subito nelle tazze e completate con qualche fiocco di sale. Se preferite un sapore meno torbato, scegliete un whisky dal sapore più morbido.

LA GIOVANE ALEXANDRA

Ricetta **Mattia Pastori**

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

2 cl panna fresca
2 cl Marendry (o un altro bitter)
1 cl liquore ai frutti rossi
succo di limone
ghiaccio – ribes
cioccolato rosa

Tritate abbastanza finemente il cioccolato rosa. **Spennellate** il bordo del bicchiere con succo di limone e poi, aiutandovi con un cucchiaino, fate cadere il cioccolato tritato sul bordo inumidito di succo, così che rimanga attaccato: in questo modo otterrete la «crusta». **Raccogliete** in uno shaker con ghiaccio la panna, il Marendry e il liquore ai frutti rossi. Shakerate energicamente per 8-10 secondi, poi versate nella coppa con la crusta filtrando il drink attraverso un colino. **Decorate** con un rametto di ribes.

IL MESSAGGERO

Ricetta **Dario Gentile**

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

5 cl tequila
3 cl Egnazia Vermouth rosso
2 cl succo filtrato di limone (se possibile Femminello del Gargano)
1 cl sciroppo di vaniglia
0,5 cl aquafaba (liquido di governo dei ceci in barattolo)
pistilli di zafferano pugliese
ghiaccio – fiori eduli

Raccogliete la tequila in un barattolo con 3-4 pistilli di zafferano, chiudete il barattolo e lasciate in infusione per 1 settimana lontano dalla luce. Versate il succo di limone, lo sciroppo di vaniglia, l'aquafaba e la tequila filtrata in uno shaker colmo di ghiaccio. Agitate vigorosamente per 7-10 secondi e filtrate in una coppa da cocktail precedentemente raffreddata. **Decorate** il drink con fiori eduli.

IL MESSAGGERO

MATTIA PASTORI

Essenzialità, eleganza e tecnica contraddistinguono il suo stile. È Mixologist Expert e fondatore di Nonsolococktails, azienda specializzata in consulenza, formazione e ospitalità. Collabora con grandi marchi del mondo beverage.

DARIO GENTILE

Beverage Director di Borgo Egnazia nel Brindisino, sangue pugliese e visione internazionale, coordina il progetto del Portico e di tutti i bar di Borgo. La conoscenza del territorio gli consente di selezionare e usare, per le sue creazioni, aromi distintivi della terra di Puglia.

FOTO RITRATTO MATTIA PASTORI **ROSANNA PELLACINI**

SUCCEDE A PARIGI

Un ristorante effimero in un museo. Un menù-dialogo tra due Paesi affini al nostro. I vini delle migliori stagioni. E un duo di chef che speriamo diventi un trio con l'Italia

di MADDALENA FOSSATI

Sopra da sinistra, Jessica Préalpato, pasticciera di Alain Ducasse, lo chef catalano Albert Adrià, Vincent Chaperon, chef de cave di Dom Pérignon, Alain Ducasse e Romain Meder. Sotto, l'astice blu di Normandia con barbabietola e chinotto.

FOTO PHILIPPE VAURES SANTAMARIA, FABIEN HEMARD, ATELIER MAI 98

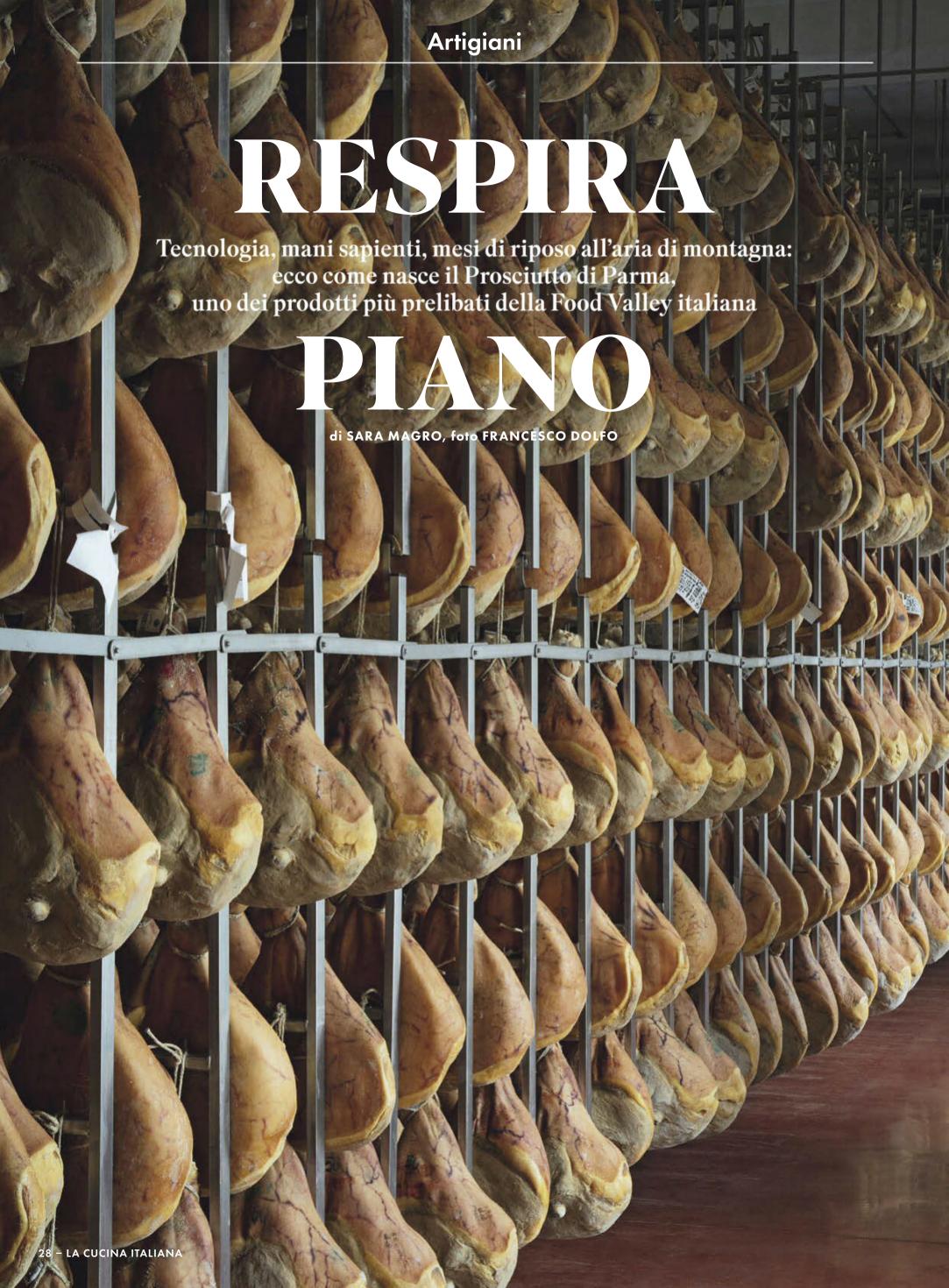
Assaggiare quella che probabilmente sarà l'annata del secolo dello Champagne proprio davanti alla Tour Eiffel è stata l'occasione per aprire una discussione sulla cucina che va ben al di là del gusto. In scena due grandi chef: monsieur Alain Ducasse, il re della buona tavola d'Oltralpe, e Albert Adrià del ristorante Tickets di Barcellona, ma anche pastry chef di El Bulli nei suoi tempi briosi. A completare il tutto, una grand cuvée: Dom Pérignon Rosé Vintage 2008. La storia segue uno schema classico: Alain va a Barcellona, si innamora del cibo di Albert e gli propone un pop up di cento giorni al ristorante Les Ombres, sulla terrazza del museo etnologico del Quai Branly-Jacques Chirac. Quattordici momenti gastronomici, l'incontro tra Francia e Spagna, due Paesi che solitamente non dialogano volentieri. E un nuovo modo di parlare di cucina, dove gli ego degli chef si sfumano a favore di nuovi sapori, di nuove creazioni e della ricerca di un'armonia che prova a superare le differenze culturali, sommandole senza distruggerle. Però ci manca l'Italia... «Francesi, spagnoli e italiani parlano sempre di cibo e di cosa ci bevono insieme», commenta Alain Ducasse. Siamo Paesi che prestano grande attenzione alla tavola, certo. Ma questa collaborazione potrebbe rappresentare l'embrione di una cucina europea? ■

I MIGLIORI ANNI DELLE NOSTRE BOLLICINE

Per lo Champagne la 2008 è considerata «l'annata del secolo», grazie a un settembre con giornate ventilate, calde di giorno e fresche di notte, che hanno permesso alle uve di maturare perfettamente e ai vini di avere equilibrio e longevità sorprendenti. Anche in Italia l'annata è interessante, come dimostra **Berlucchi**, che l'ha scelta per il nuovo Franciacorta **Dosaggio Zero Cuvée Franco Ziliani 90 Riserva 2008**, che i tre figli hanno dedicato al padre per il suo 90° compleanno e per il 60° anniversario del primo Franciacorta, creato proprio da lui, nel 1961. A tiratura limitata, è uno Chardonnay con profumi di agrumi canditi e un gusto complesso. Provatelo con un rombo al forno con i porcini (150 euro, *berlucchi.it*). Per quanto riguarda la scorsa decade, le annate considerate «a 5 stelle» in Franciacorta sono la 2011 e la 2016 e due i vini da non lasciarsi scappare: il **Vintage Collection Dosage Zéro Noir Riserva 2011** di **Ca' del Bosco**, un Pinot Nero prodotto da vigne a oltre 450 metri di quota (una rarità in Franciacorta) e affinato per 8 anni e 5 mesi, con un carattere e una freschezza sorprendenti. Il gusto vibrante e minerale lo rendono un buon compagno per i crudi di pesce e i crostacei (84 euro, *cadelbosco.com*). Il **Franciacorta Brut Teatro alla Scala 2016** di **Bellavista** è uno Chardonnay, con quasi il 30% di Pinot Nero e una parte dei vini che matura in legno. Raffinato, floreale, agrumato e leggermente balsamico, sta bene con le ostriche, risotti o spaghetti di mare (35 euro, *bellavistawine.it*). Arriva dal Trentino il **Giulio Ferrari Collezione 2001**, realizzato solo nelle annate eccezionali (questa è la terza volta); a vent'anni dalla vendemmia, lo Chardonnay raccolto a Maso Panizza e prodotto in 2001 bottiglie numerate ha profumi intriganti di agrumi, fiori e spezie e un gusto pieno che sfida il tempo con incredibile grazia. Con il pesce San Pietro al forno e con il vitello tonnato (400 euro, *ferraritrento.com*).

RESPIRA PIANO

Tecnologia, mani sapienti, mesi di riposo all'aria di montagna: ecco come nasce il Prosciutto di Parma, uno dei prodotti più prelibati della Food Valley italiana

di SARA MAGRO, foto FRANCESCO DOLFO

«Passione e pulizia: sono le parole che mio padre Graziano ci ha inculcato da quando abbiamo messo piede nello stabilimento». Lo racconta Simone Casa che con il fratello Andrea gestisce oggi il prosciuttificio sulle montagne attorno a Langhirano, fondato dal padre nel 1976, trasformando una stalla di famiglia in laboratorio artigianale.

«Noi figli aiutavamo d'estate – un po' obbligati a dire il vero – ma è così che ci siamo appassionati. Forte di questo, nel 2000 nostro padre ha costruito uno stabilimento più grande a Capoponte, in montagna, nel Parco dei Cento Laghi, dove nebbia e smog non arrivano». Per Simone, uno dei segreti per fare un buon prosciutto è proprio il clima: «Le cosce si adattano all'ambiente. Se c'è troppo sbalzo di temperatura tra dentro e fuori non maturano bene. Le cantine di stagionatura devono essere aerate spesso, e quando la giornata è asciutta apriamo le finestre (ne abbiamo settantadue): il prosciutto, come una persona, respira».

Sono accorgimenti che la famiglia Casa adotta insieme allo scrupoloso disciplinare del consorzio. Per chiamarsi così, il Prosciutto di Parma deve essere fatto con maiali nati, allevati e macellati in Italia. L'unico ingrediente è il sale marino che si cosparge e si lascia per venti giorni sulla coscia. Per il resto, è tutto nelle mani di chi la lavora. Sono equilibri sottili, che si apprendono con l'esperienza: se si esagera con il sale, diventa troppo sapida, se se ne mette poco, non si asciuga bene. Dopo la salatura si conserva per tre mesi in celle frigorifere; quindi si lava, si asciuga e si mette in prestagionatura per altri tre mesi. Poi si spalma la parte magra con la sugna, come se fosse una crema nutriente, e si appende ad affinare per dodici, ventiquattro o trentasei mesi.

Nel prosciuttificio di Casa Graziano, dove si producono circa cinquantamila pezzi all'anno, lavorano la famiglia più nove dipendenti, tutti lì da almeno dieci anni: «Quando troviamo la persona giusta, ce la teniamo stretta», spiega Simone. «Il nostro è un lavoro difficile che richiede alta professionalità, e oggi si fatica a trovare personale».

«Anche qui, le cose sono cambiate», continua Simone. «Una volta la manualità era più qualificata. Ora abbiamo il supporto della tecnologia. Pensi che all'inizio mio padre misurava la temperatura dei prosciutti con un termometro al mercurio, mentre adesso si usa un termometro precisissimo a sonda che arriva al cuore del prosciutto, senza sfiorarlo con le mani. Tra le innovazioni, abbiamo installato un robot per spostare le cosce, un lavoro faticoso che prima si faceva a mano, e con il fotovoltaico siamo arrivati a risparmiare il 30% dei consumi energetici».

La qualità della carne è l'altro fattore imprescindibile per un ottimo prodotto. «Gli allevatori con cui collaboriamo, per l'85% in Pianura Padana, trattano bene gli animali», garantisce Simone. «Rispettano i tempi di crescita, li nutrono con siero di Parmigiano Reggiano e mangimi sani, danno loro spazio adeguato nel recinto e la possibilità di uscire all'aperto. Comunque non escludo che in futuro avremo anche noi il nostro piccolo allevamento di maiali allo stato brado, come quelli per il Pata Negra. Buonissimo, per carità, ma la cultura di certi mastri salumai parmensi è insuperabile».

Dove si assaggia il vostro prosciutto? «Qui da noi: visita allo stabilimento e degustazione, anche della nostra pregiata riserva Trenta e lode affinata per un anno in una cantina di pietra, come si faceva una volta. Ma si trova anche nelle salumerie e nei ristoranti». E qualche consiglio per chi ama il prosciutto ma non è un intenditore? «Fatelo tagliare al banco, sottilissimo. Chiedetelo di almeno ventidue mesi e con almeno due centimetri di grasso: il prosciutto magro e dolce non esiste». ■

Da sinistra, Simone e Andrea Casa nel loro prosciuttificio a Capoponte (anche nella pagina accanto), sulle montagne parmensi. A destra, degustazione di Prosciutto di Parma nella cantina a Lagrimone, dove si affina la riserva Trenta e lode di Casa Graziano.

Le panetterie di Iper lavorano in ogni punto vendita pane, dolci, pizze e focacce come in un forno tradizionale, partendo dalla farina. E ogni giorno, oltre a decine di tipi di pane, si sforna anche la pizza in teglia.

PIZZA
TONDA O IN TEGLIA?

Di pizza non ce n'è una sola. C'è chi la ama classica, tonda e cotta nel forno a legna, chi la preferisce al taglio, soffice e praticissima in qualunque luogo e orario della giornata. Per fortuna da Iper La grande i c'è solo l'imbarazzo della scelta: la pizza viene sfornata ogni giorno per soddisfare le voglie di tutti. Mani esperte impastano, stendono, cuociono sia nel reparto panetteria sia in quello pizzeria, per un prodotto artigianale fatto davanti agli occhi dei clienti. Stessi ingredienti, materie prime selezionate, stessa passione, a cambiare è solo la ricetta e il metodo di cottura. La pizza tonda classica ha una lunga lievitazione, fra 24 e 48 ore, e viene servita al piatto, mentre si sta comodamente seduti nelle aree ristorante dei punti vendita Iper, oppure in versione take away per essere portata a casa, ancora fumante. La pizza in teglia invece è ideale per uno spuntino al volo, ma è buona anche riscaldata in forno grazie a un impasto che mantiene a lungo bontà e fragranza. Tonda o al taglio? Da Iper trovate sempre pronta la pizza che preferite, e in tante diverse farciture.

WWW.IPER.IT

Piatti bianchi dei canederli tradizionali **Giovelab**, piatti azzurri della versione moderna **Tognana**.

I CANEDERLI ALLO SPECK

Scoprite come i famosi gnocchi sudtirolesi a base di pane si possono trasformare da rustico piatto del riuso in una prova di alta cucina (per tutti)

di **LAURA FORTI**, ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Ci sono almeno due piste da percorrere, alla ricerca del primo canederlo. La prima, una leggenda, ci conduce ai lanzichenecchi, soldati tedeschi mercenari, famosi per la loro ferocia, che terrorizzarono l'Europa a partire dal Quattrocento. Un giorno alcuni di loro, stanchi e affamati, entrarono in un maso sudtirolese e minacciarono di distruggere tutto se non avessero subito avuto da mangiare in abbondanza. La contadina, allora, improvvisò quelli che potrebbero essere i primi canederli: palline di pane impastato con uova, farina, latte e speck. I lanzichenecchi li gradirono tanto che se ne servirono a sazietà, cadendo poi addormentati. Da qui il commento militar-goliardico del capitano: «Queste palle di cannone stenderebbero anche l'uomo più arrabbiato». L'altra pista ci porta invece nella cappella del castello di Hocheppan, vicino a Bolzano, dove sono custoditi antichi affreschi dipinti intorno alla fine del XII secolo. In uno di questi si vede una cuoca che controlla la cottura dei canederli, assaggiandone uno. Molto prima dei lanzichenecchi, quindi. Comunque, a prescindere dalla data di nascita, è indiscutibile il luogo di origine, il Sud Tirolo, e, per estensione, il Trentino-Alto Adige: il nome è la traduzione del tedesco *knödel*, che deriva dall'antica voce nordica *knut*, grumo. E qui arriviamo all'essenza di questa preparazione, nata certamente per recuperare gli avanzi, principalmente di pane. Impastato con latte e uova e mescolato con ogni sorta di ingredienti tra quelli rimasti in dispensa, acquistava un aspetto rustico e una superficie irregolare. Anche oggi i canederli si preparano con diversi tipi di «farciture», fatta salva la base di pane, e sebbene il più tradizionale sia quello allo speck, ogni paese da Bolzano a Trento li caratterizza con i propri prodotti tipici. Una versatilità celebrata a fine estate dalla Sagra dei canederli di Vipiteno, che ne offre addirittura settanta tipologie.

«Queste palle di cannone stenderebbero anche l'uomo più arrabbiato» UN CAPITANO DEI LANZICHENECCHI

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g **pane raffermo**
250 g **latte**
120 g **Speck Alto Adige Igp**
2 **uova**
erba cipollina
prezzemolo – salvia
cipolla – burro – farina
brodo di carne
sale – pepe

Tagliate il pane a dadini e mettetelo in una ciotola con il latte e le uova sbattute. Lasciate riposare per 10 minuti.
Tritate ½ cipolla e rosolatela in una padella con una noce di burro. Aggiungetevi lo speck tagliato a dadini e fatelo insaporire.
Controllate il pane e verificate che sia ben ammorbidito ma non troppo imbevuto. Se servisse, aggiungete un po' di farina o di pangrattato.
Mescolate il pane con il soffritto di cipolla e speck, aggiungete 1 cucchiaio di erba cipollina a rondelle, 2 cucchiai di prezzemolo tritato e insaporite con sale e pepe.
Formate i canederli, palline di circa 5 cm di diametro: ne otterrete circa 12.
Passateli nella farina e cuoceteli in acqua sobbollente salata per circa 15 minuti.
Scolateli e serviteli con poco brodo, insaporito con un trito di erba cipollina. In alternativa, se li preferite asciutti, conditeli con burro fuso e salvia.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g **pane raffermo**
200 g **latte**
160 g **Speck Alto Adige Igp**
100 g **cotenna di speck**
25 g **burro – 2 uova**
2 **carote – 2 gambi di sedano**
½ **cipolla – 1 porro**
farina
prezzemolo – alloro
erba cipollina
pepe in grani
olio extravergine di oliva
sale

PER LA SALSA VERDE
Frullate 12 g di foglie di prezzemolo e 10 g di erba cipollina con 50 g di olio e 2 cubetti di ghiaccio, ottenendo una salsa verde.

PER LA VELLUTATA ALLO SPECK
Portate a bollore in una casseruola 1,2 litri di acqua con una decina di grani di pepe, 1 foglia di alloro, 100 g di speck e la cotenna di speck, la cipolla, le carote, i gambi di sedano e il porro a pezzettoni, 3 rami di prezzemolo e qualche filo di erba cipollina. Fate bollire per 40 minuti, spegnete e lasciate riposare per 15 minuti.
Filtrate e pesate 400 g di brodo: rimettetelo in casseruola e riportatelo a bollore. Unitevi quindi il burro amalgamato con 25 g di farina. Stemperatelo, mescolando per 5 minuti. Salate e pepate, quindi aggiungete 2-3 cucchiaiate di salsa verde.

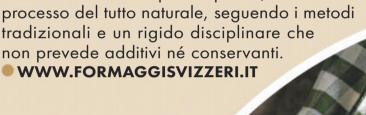
PER LE PAPPARDELLE DI PANE
Tagliate il pane a dadini e bagnatelo con il latte, lasciandolo riposare per 10 minuti. Frullatelo ottenendo una crema.
Mescolatela con le uova, una presa di sale e 1 cucchiaio di erba cipollina a rondelle, quindi aggiungete la farina e impastate, ottenendo un composto tipo quello per gli gnocchi di patate, ma un po' più sodo. Lasciatelo riposare per 10 minuti.
Stendete l'impasto con la sfogliatrice, in sfoglie di circa 2-3 mm di spessore.
Tagliate le sfoglie in pappardelle lunghe circa 7 cm e larghe 3 cm.
Infarinatele velocemente e cuocetele in acqua bollente salata per 3-4 minuti.
Scolatele e servitele nella vellutata.

PER COMPLETARE
Tagliate lo speck rimasto a dadini piccolissimi e rosolateli in padella finché non diventano croccanti.
Uniteli alla vellutata con altra erba cipollina.

PER SBRINZ DOP

NATURALE
COME UNA VOLTA

Lo Sbrinz Dop è buono tagliato a veli, a tocchetti, da incidere con l'apposito punteruolo, o grattugiato.

Tra le montagne della Svizzera centrale, in luoghi di incontaminata bellezza, si prepara lo Sbrinz Dop. Un formaggio a pasta extra dura che nasce per resistere nel tempo e affrontare il lungo viaggio che già nel tardo Medioevo lo portava fino in Italia. La sua stagionatura è lenta, almeno 18 mesi, ma è quasi dopo un anno che esplode tutta la complessità e l'intensità degli aromi, il gusto diventa pieno, sapido, piccante, e la consistenza ideale. Questo formaggio elvetico è l'essenza della genuinità: preparato con il latte fresco di vacche locali, che mangiano solo erba e fieno di prima qualità, e lavorato con un processo del tutto naturale, seguendo i metodi tradizionali e un rigido disciplinare che non prevede additivi né conservanti.
● **WWW.FORMAGGISVIZZERI.IT**

TORTA CON ZUCCA, CASTAGNE E SBRINZ DOP

INGREDIENTI PER UNA TORTA (Ø 22 CM)

400 g zucca con la buccia
300 g bietole pulite – 250 g farina 00
150 g Sbrinz Dop grattugiato
120 g burro freddo – 80 g castagne pronte lessate
70 g panna fresca – 60 g latte – 25 g farina di mandorle
2 uova – 1 tuorlo – noce moscata – timo fresco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Raccogliete in una ciotola la farina 00, la farina di mandorle, 30 g di sbrinz grattugiato, il burro a pezzetti e un pizzico di sale; lavorate con le mani (o con l'impastatrice) in modo da ottenere un composto 'sabbioso', poi aggiungete il tuorlo, 45 g di acqua e impastate ancora, finché non ricaverete un panetto omogeneo di pasta brisée; conservatelo avvolto nella pellicola, al fresco, per 45-50 minuti.
Sbucciate la zucca e tagliatela a fette, disponetele su un foglio di alluminio unto con l'olio, salatele, pepatele, aggiungete dei rametti di timo e chiudete a cartoccio: infornate a 180 °C per circa 1 ora (o cuocete a vapore per 25-30 minuti).
Rosolate le bietole con un filo di olio e un pizzico di sale per un paio di minuti.
Mescolate le uova con il latte, la panna, il resto dello sbrinz, un pizzico di sale e un po' di noce moscata grattugiata, ottenendo una crema.
Stendete la pasta brisée spessa circa 3 mm, dandole forma rotonda; foderate con la pasta uno stampo rotondo (ø 22 cm), riempite con la crema, le bietole, le fette di zucca, le castagne e infornate a 180 °C per 50-60 minuti.
Sfornate la torta e servitela tiepida con scaglie sottili di sbrinz.

La sua pasta dura, granulosa e salina arricchisce primi piatti, ripieni e taglieri: toglietelo dal frigorifero almeno mezz'ora prima del consumo.

IL CUORE CALDO

MINESTRA DI VERDURE INVERNALI

DELLA NEVE

Grandi distese di bianco e colori avvolgenti, freddi polari e piatti fumanti, montagne di roccia e soffici coperte di piuma. A Courmayeur i contrasti rendono più intensa ogni esperienza e più vividi gli assaggi

ricette GIOVANNI D'ANTONIO, testi LAURA FORTI, foto LETIZIA CIGLIUTTI, styling ROBERTA MONTARULI

TETTO D'EUROPA

Con la Skyway Monte Bianco in pochi minuti si esce piano piano dalle coordinate spazio-temporali nelle quali si è abituati a vivere. I segni dell'uomo, metro dopo metro, scompaiono e, arrivati in cima, a quota 3466 metri, sembra di tornare all'origine del mondo. Ammirare il Monte Bianco circondato dai ghiacci perenni è un'esperienza che aiuta a ripensare e a recuperare il rispetto per la nostra Terra.

BURRO MANTECATO AI MIRTILLI

CHI BEN COMINCIA

Per una giornata sulla neve, da sciatori, camminatori o semplici ammiratori della natura invernale, la colazione deve essere sostanziosa: brioche, muesli con lo yogurt, latte e formaggi freschi di piccoli produttori del posto, succo di mele della Valle d'Aosta, pane casereccio. Noi proponiamo anche un burro arricchito con concentrato di mirtilli, da spalmare sul pane tostato, e un sostanzioso plum cake alle noci, ottimo anche a merenda.

MINESTRA DI VERDURE INVERNALI
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

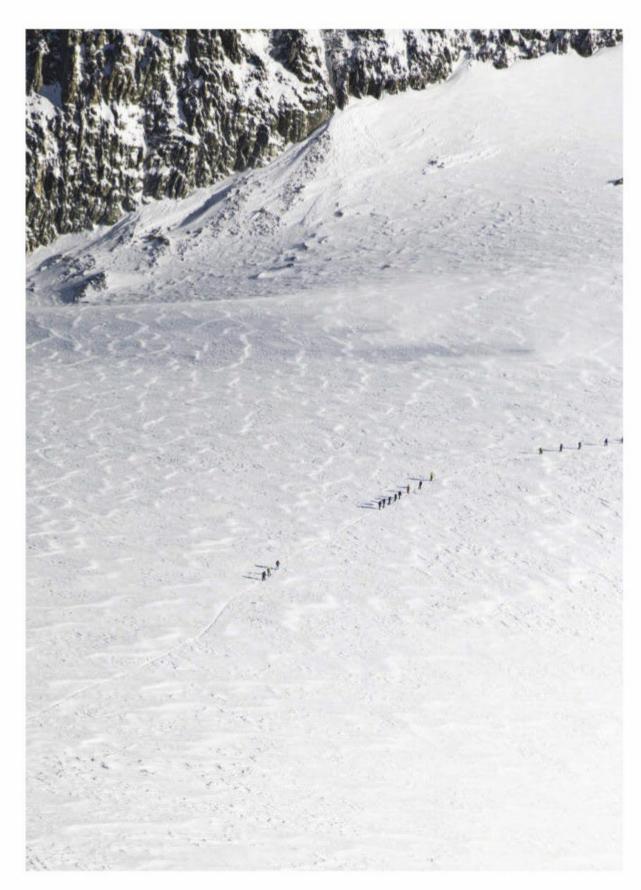
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cavolfiore
200 g broccolo
200 g broccolo romano
200 g cavolo nero
200 g bietola – 200 g zucca
50 g ceci lessati
50 g borlotti lessati
50 g piselli sgranati scottati
2 carote
2 gambi di sedano
1 finocchio – 1 cipolla
1 patata – ½ porro
¼ verza – aglio – prezzemolo
erba cipollina
erbe provenzali essiccate
zafferano
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate tutte le verdure; tagliatele a cubetti o pezzetti, separate cavolfiore e broccoli a ciuffetti.
Versate in una grande casseruola 4-5 cucchiai e aggiungete, a freddo, 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia, un trito misto di erba cipollina, prezzemolo, una presa di erbe provenzali e una bustina di zafferano.
Mescolate e aggiungete sedano, carota, cipolla, finocchio, verza, bietola, cavolo nero, porro e patata. Accendete il fuoco e fate appassire dolcemente per circa 15 minuti.
Portate a bollore, intanto, una casseruola di acqua salata.
Unitela alle verdure, coprendole di circa 8-10 cm. Riportate a bollore e cuocete per altri 15 minuti.
Aggiungete quindi cavolfiore, broccoli e zucca e fate cuocere per altri 10 minuti. Alla fine, unite i legumi e fate bollire insieme al resto ancora per 5 minuti. Controllate la quantità di acqua durante la cottura, regolandovi in base a come vi piace la minestra: se la preferite più brodosa e vedete che c'è molta evaporazione, aggiungetene un po' durante la cottura.
Guarnite la minestra a piacere, con un filo di olio, una macinata di pepe e con erbe fresche o con parmigiano grattugiato. In Valdigne si accompagna sempre con un pezzetto di fontina, che fonde e fila piacevolmente.

PLUM CAKE ALLE NOCI

PLUM CAKE ALLE NOCI
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
125 g burro
125 g zucchero
125 g uova (2 uova grandi)
100 g farina 00
90 g farina di noci
25 g latte
3 g lievito in polvere per dolci
vaniglia – sale
burro e farina di noci per lo stampo
gherigli e zucchero di canna per la decorazione

Montate nella planetaria o con le fruste elettriche il burro con lo zucchero, i semi di 1 baccello di vaniglia e un pizzico di sale, finché non sarà diventato bianchissimo e spumoso.
Incorporate le uova leggermente sbattute, poche per volta. Aggiungete quindi, mescolando e in alternanza, la farina 00 e quella di noci con il lievito e il latte.
Mescolate bene tutto prima di versare il composto in uno stampo da plum cake precedentemente imburrato e leggermente infarinato con farina di noci. Decorate a piacere in superficie (con zucchero di canna e gherigli di noci) e infornate a 170 °C per circa 50 minuti.
Da sapere La farina di noci si trova in commercio già macinata e pronta all'utilizzo; ottenuta dai gherigli dopo che sono stati pressati per estrarne l'olio, essiccati e frullati, è poco umida e non troppo calorica. Se non la trovate, ricavatela frullando 90 g di gherigli con la farina: il risultato sarà una farina molto ricca, umida e aromatica, grazie all'olio rilasciato dalle noci. →

BURRO MANTECATO AI MIRTILLI

Impegno Facile
Tempo 25 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

125 g mirtilli
100 g burro
30 g miele
zucchero semolato

Cuocete i mirtilli in una piccola casseruola con un goccio di acqua e 1 cucchiaino di zucchero per 10 minuti, finché non si saranno disfatti.
Frullateli con il mixer a immersione e passate al setaccio, per avere un concentrato più liscio.
Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente, quindi lavoratelo insieme con il concentrato di mirtilli e il miele, aiutandovi con una frusta, anche elettrica.
Potete raccogliere il burro in una tasca da pasticciere con bocchette e farne forme diverse, che lascerete indurire in frigorifero, oppure metterlo in formine o ciotoline. Lasciatelo consolidare in frigorifero per circa 1 ora.
Da sapere Al posto dei mirtilli freschi, potete utilizzare i mirtilli congelati oppure una confettura: in questo caso, stemperatene 1 cucchiaio in un pentolino, quindi incorporatela al burro, senza il miele, perché la confettura è già più dolce del concentrato.

COMPOSTA ESOTICA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti più 1 settimana di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 VASI DA 500 G

2 kg verdure miste (carote, cavolfiore bianco, finocchi, sedano)
500 g pomodori ramati (o pelati)
500 g aceto bianco
400 g zucchero di canna
150 g olio extravergine di oliva
20 g sale – 2 foglie di alloro
2 cucchiai di curry rosso Jaipur
2 cucchiai di erbe provenzali essiccate
1 cucchiaio di aglio in polvere
pepe

Mondate le verdure e tagliatele a tocchetti.
Frullate i pomodori o i pelati.
Unite tutti gli ingredienti in una casseruola e cuoceteli fino a raggiungere la consistenza desiderata: in una casseruola piuttosto larga, con una evaporazione consistente, serviranno circa 50 minuti. Mescolate frequentemente, per evitare che gli zuccheri si attacchino sul fondo.
Versate il composto ancora caldo in vasi per conserve sterilizzati, cuoceteli e capovolgeteli per creare il sottovuoto.
Lasciate riposare il chutney per 1 settimana, prima di consumarlo, insieme a salumi e formaggi.
Conservate i vasetti chiusi in un luogo riparato, per circa 1 anno. Dopo l'apertura, invece, durano in frigorifero per una decina di giorni.

STRACOTTO DI MANZO ALLE MELE E BIRRA CON POLENTA

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti più 24 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1 kg reale di manzo
1 litro birra bionda
500 g brodo vegetale
250 g farina di mais integrale
1 cucchiaio di paprica dolce
1 mela – burro – timo fresco
olio extravergine di oliva
aglio – sale – pepe nero

Tagliate la carne in 4 fette. Adagiatele in un recipiente e copritele con →

SPUNTINO TRA I GHIACCI

Dopo una sciata o un'escursione (a sinistra, una cordata sotto il Monte Bianco), ci si ristora con un tagliere di specialità valdostane: tome d'alpeggio, Fontina Dop e Blu d'Aosta; il delicato lardo di Arnad, il jambon de Bosses, un crudo stagionato dall'aroma intenso e lievemente selvatico, il saucisson di carne bovina e suina, il boudin, piccolo insaccato a base di barbabietola e lardo. Tutto accompagnato dalla composta esotica.

COMPOSTA ESOTICA

FINALMENTE A CENA

Davanti al camino acceso ci si concede una tavola apparecchiata, un bicchiere di vino, un tempo lento. Per ritemprarsi dopo tante ore al freddo abbiamo scelto due piatti da combinare in un menù rustico: una ricca minestra di verdure e uno stracotto con la polenta. Da completare con un dolcetto e il genepì, il tipico liquore valdostano dolceamaro a base di *Artemisia glacialis* e altre erbe alpine.

STRACOTTO DI MANZO ALLE MELE E BIRRA CON POLENTA

½ litro di birra, la paprica, 3 spicchi di aglio schiacciato con la buccia, un rametto di timo, 50 g di olio e un'abbondante macinata di pepe. Lasciate marinare coperta in frigorifero per almeno 24 ore.
Togliete la carne dalla marinata e salatela massaggiandola.
Rosolatela in una padella rovente per circa 1 minuto per lato, poi trasferitela in una casseruola con la mela sbucciata e pulita, tagliata in 4 spicchi, il brodo e la birra rimasta; cuocete a fuoco bassissimo per circa 2 ore.
Preparate la polenta, quando mancano circa 45 minuti al termine della cottura: versate la farina di mais in una casseruola con 1 litro di acqua bollente salata, con 50 g di olio. Cuocete mescolando per circa 45 minuti.
Togliete la carne dalla casseruola e tenetela in caldo. Intanto, fate ridurre il liquido di cottura per circa 5 minuti, finché non avrà raggiunto la consistenza di una salsa (grazie alla pectina contenuta nella mela). Unite una piccola noce di burro e frullate tutto con il mixer a immersione, per rendere la salsa più vellutata.
Servite lo stracotto con la polenta e la salsa.

GIOVANNI D'ANTONIO

Abruzzese, 48 anni, è innamorato della Valle d'Aosta, dove è arrivato per la prima volta nel 1994. L'ha esplorata tutta per lavoro, e nel 2006 è tornato in Abruzzo, a Fara San Martino, per aprire il suo ristorante. Nel 2014 è tornato al grande amore: sotto il Monte Bianco, al resort Au Coeur des Neiges, offre una cucina attenta ai sapori regionali con qualche incursione in abbinamenti inusuali. Adora la pasticceria.

DOPPIO SOGNO

Passare qualche giorno al Resort Au Coeur des Neiges, a Courmayeur, è un'esperienza che può realizzare l'idea della vacanza perfetta: tra le boiserie degli chalet si sta come in un nido, ma in due passi si entra nella spa con vista sui monti e le piste da sci sono poco lontane. Ci si sente a casa, ma con i servizi di un hotel, cucina compresa. I piatti del ristorante, dalla colazione alla cena, a richiesta, vengono anche consegnati negli chalet. I buongustai possono addirittura «prenotare» lo chef per un'esperienza di condivisione ai fornelli. Quando si vuole «uscire» a mangiare, c'è il bistrot, dove Giovanni D'Antonio con il suo staff è a disposizione per esaudire ogni desiderio. *aucoeurdesneiges.com*

ATTI DI GOLA

di SARA TIENI, foto GIACOMO BRETZEL

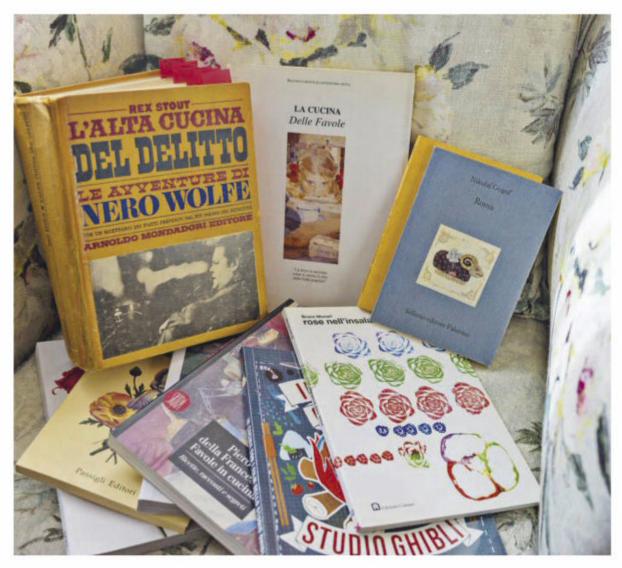
Un babà da sogno che si scioglie in bocca, un tè di venticinque anni, un fico per amico. Clelia D'Onofrio ci apre le porte di casa. Racconta di un viaggio in auto «lungo una vita». E di cassate a colazione

Sopra, prezioso tè nero cinese Pu'er, acquistato venticinque anni fa dalla padrona di casa, servito in tazze orientali, tra i doni di nozze ricevuti dalla madre di Clelia D'Onofrio, Marcella, nel 1935. Nella pagina accanto, la giornalista nella sua casa milanese in compagnia della sorella Anna, che le versa il caffè.

A casa di Clelia D'Onofrio c'è una bella luce invernale. Il cielo milanese è azzurro «come quando sono arrivata in città», ci racconta la giornalista e scrittrice. «Erano gli anni Sessanta. Mi avevano terrorizzato sulle nebbie meneghine, io che venivo da Ascoli Piceno e avevo studiato giornalismo a Roma, e invece...». Ad accogliermi, insieme a un buon profumo d'arrosto, c'è anche sua sorella Anna, detta Anny.

Clelia, storica autrice per *Il Cucchiaio d'Argento* e dal 2013 conduttrice con Benedetta Parodi, Ernst Knam e Damiano Carrara di *Bake Off Italia, Dolci in Forno* su Real Time, è in cucina a rosolare un delizioso arrosto ai carciofi.

Sulla tavola svettano un semifreddo ai lamponi «infallibile» e un monumentale babà, dolce e soffice eredità della zia Maria Elena, una delle formidabili sorelle di mamma Marcella. «A seconda della stagione lei lo modulava: con panna montata senza zucchero in inverno, con macedonia in primavera e in estate. Sua era anche una torta rustica deliziosa. Toscana, provava un piacere contagioso verso il cibo».

Sono ricordi felici, non solo gastronomici, quelli di Clelia, che dall'infanzia nelle Marche porta con sé anche storie di donne coraggiose e moderne. Oltre a Maria Elena c'è Vincenzina, andata a scuola di violino fino a ottant'anni, «una donna libera e molto avanti per la sua epoca, che viaggiò per tutta la Germania in auto da sola». E poi mamma →

Una selezione della biblioteca culinaria di Clelia D'Onofrio, sotto con alcuni piatti di famiglia: il babà, lo spinacino ai carciofi e, in mano, il semifreddo di lamponi. La tovaglia, ricamata a mano, è un ricordo della mamma Marcella.

Marcella: «Ci ebbe giovanissima, siamo cresciute insieme. Da lei ho imparato l'audacia – quando le dissi che volevo andare a Milano mi accompagnò a comprare la valigia – e il rispetto per il cibo, che va dal non sprecare nulla allo stare composti a tavola.

L'educazione, oggi che certe cose sembrano sfumare, si vede anche da lì», ci confida Clelia, con un garbo affettuoso come il sapore del suo babà che tutto il gruppo al lavoro per questo servizio degusta per ben più di una volta. «Il segreto è servirlo alla fine di un pasto, non certo modesto ma, diciamo, semplice: entrerà in scena sorprendendo tutti, quanto più lo impreziosirete».

La cassata invece la preferisce a stomaco vuoto, la mattina, a colazione. «È un dolce importante e va gustato quando i sensi sono al massimo». I suoi sono, puntualizza, degli «atti di gola. Non certo peccati. Di quelli», spiega, «ci si pente».

Lei sicuramente di rimpianti ne ha pochi. Una carriera rivoluzionaria per l'epoca, iniziata nel periodico *Quattrosoldi* per poi entrare nello storico mensile *Quattroruote*. «Sono stati anni magnifici: ero una donna in una redazione di maschi, non di maschilisti: c'era un certo rispetto». Inizia a girare il mondo e ad assaggiarlo senza timori. «Sono stata ovunque: tra i ghiacciai dell'Islanda e in Giappone, prima donna a una fiera automobilistica». In Russia resta quaranta giorni, attraversando la famosa Cortina di Ferro e mangiando «un sacco di gelati, perché tra l'ordinazione e il servizio c'erano sette controlli e ci voleva anche un'ora prima di mangiare». In Norvegia vede pescare e sezionare una balena «poi, tra fumi e odori irrespirabili, l'animale sfilettato come una sogliola. Nell'aria la musica di Verdi: sono memorie che non ti abbandonano più».

Una vita allegramente itinerante, un po' sradicata, con Anna, profonda e precisa, che «la appoggia in tutto». Intanto la sorella serve una crostata bicolore e un prezioso tè cinese, acquistato venticinque anni fa. Ma le radici ci sono e affondano nella memoria, sono quelle di un grande albero di fichi bianchi, protagonista del suo ultimo libro *Rugiada a Colazione* (Sperling & Kupfer): «Da bambina gli confidavo i miei segreti. Nel mio mondo, lui rispondeva. Pensi, oggi gli scienziati studiano l'intelligenza delle piante, forse non ero così lontana dalla realtà», ride. E in un attimo, torna la pioniera giramondo. ■

Spinacino ai carciofi

«Il cuore di carciofo rende elegante un grande classico tra gli arrosti».
Amalgamate la carne macinata, il parmigiano e l'uovo leggermente sbattuto. Regolate di sale. Farcite lo spinacino con 2-3 cucchiai di questo composto spingendolo delicatamente fino in fondo, quindi inserite 1 cuore di carciofo con la punta rivolta verso l'apertura, proseguite alternando carne e carciofi fino a esaurire gli ingredienti. Cucite l'apertura dello spinacino con spago da cucina e modellatelo delicatamente con le mani. Spennellatelo con olio e succo di limone, quindi ponetelo in padella con olio e burro. Non fate rosolare, ma coprite e cuocete a fuoco basso per 1 ora circa, cominciando a voltare lo spinacino di tanto in tanto dopo la prima mezz'ora. Scoprite e rosolate a fiamma vivace per 5 minuti. Fate intiepidire, quindi servite lo spinacino a fette con il suo fondo di cottura.
Che cosa serve per 6 persone 1 spinacino di carne di vitello da 400 g
300 g di polpa di carne macinata – 3 cuori di carciofo – 50 g di parmigiano grattugiato
30 g di burro – 1 uovo – ½ limone – olio extravergine di oliva – sale

LASAGNE CON ERBE INVERNALI

GIRA PAGINA PER LA RICETTA

PER GRANA PADANO

ESSERE PADANO

Da questo numero inizia il nostro viaggio alla scoperta del Grana Padano Dop, uno dei formaggi più antichi d'Italia, nato in Lombardia intorno all'anno Mille e oggi prodotto in cinque regioni della Pianura Padana: Lombardia, Emilia-Romagna, Veneto, Trentino e Piemonte. Se il metodo di produzione è unico, ogni regione ha climi e terreni diversi che, insieme al tipo di alimentazione, alle razze bovine e al grado di stagionatura, conferiscono differenze di colore, profumo e sapore. Il clima lombardo è di tipo semicontinentale, ma è molto variegato perché la regione ha montagne, colline, laghi e una grande pianura, con inverni freddi, frequenti gelate e fitte nebbie ed estati afose, molto umide e poco ventilate. Brescia, Bergamo e Cremona sono le province in cui si coltiva il mais, mentre Mantova si distingue per una maggiore presenza di prati. Nel primo caso, il Grana Padano Dop avrà profumi e gusto più delicati; nel secondo, avrà aromi spiccati e un gusto più intenso. Entrambi sono predisposti all'invecchiamento.

● **WWW.GRANAPADANO.IT**

Una veduta del chiostro dell'abbazia di Chiaravalle. Proprio qui i monaci cistercensi inventarono un formaggio a pasta dura e cotta, capace di durare nel tempo, con lo scopo di conservare il latte che non veniva consumato in giornata. Oggi conosciamo quel formaggio con il nome di Grana Padano.

A TAVOLA IN 9 MOSSE

1. Il latte crudo, dopo il riposo per l'affioramento della panna, viene versato nelle caldaie in rame dalla caratteristica forma di campana rovesciata.

2. Segue l'aggiunta del lisozima (proteina naturale) e del caglio di vitello. Dopo la coagulazione si procede alla rottura della cagliata con lo spino. La maggior parte dei processi di lavorazione avviene manualmente.

3. Dopo che la massa caseosa si è compattata sul fondo della caldaia, viene sollevata con una pala e movimentata con un telo di lino, lo schiavino.

Scopri gli altri passaggi sui prossimi numeri.

1

2

3

LASAGNE CON ERBE INVERNALI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g catalogna – 400 g biete da costa – 300 g crescione
250 g biete da foglia – 140 g panna fresca
125 g 6 fogli di pasta all'uovo fresca sottilissima
100 g formaggio caprino – Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi
timo – burro – peperoncino fresco – cipolla – sale – pepe

Pulite tutte le verdure, sminuzzatele e lessatele in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolatele e strizzatele.
Scaldate una padella con 20 g di burro, un piccolo peperoncino rosso a rondelle e fatevi appassire ½ cipolla tritata. Unite le verdure e lasciatele insaporire per 3-4 minuti.
Mescolate il caprino con la panna, 120 g di Grana Padano grattugiato e le foglioline di due rametti di timo, regolando di sale e di pepe, finché non otterrete una crema.
Imburrate una teglia, distribuite sul fondo 1 cucchiaio di crema al Grana Padano, quindi disponete un primo strato di pasta, poi uno strato di verdure e uno di crema. Ripetete l'operazione per altre tre volte, terminando con uno strato di pasta, cosparsa di crema.
Infornate le lasagne a 180 °C per 20 minuti. Sfornate, completate con scaglie di Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi e una bella macinata di pepe.

SERVITELO COSÌ Preparate un condimento tritando 20 g di foglie di sedano, la scorza di ½ arancia, 20 g di uvetta e ½ scalogno; mescolate tutto con 80 g di olio extravergine di oliva e il succo di ½ arancia, regolando di sale e di pepe. Accompagnate con bastoncini di sedano e carote, cimette di cavolfiore leggermente lessate, noci, cuori di lattuga e Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi. Abbinate un vino bianco leggermente aromatico, come un Riesling dell'Oltrepò Pavese, o un Metodo Classico, come un Franciacorta Satèn. Il Grana Padano Riserva Oltre 20 mesi ha un sapore ricco e deciso, con aromi che ricordano il burro, il fieno e la frutta secca. Tiratelo fuori dal frigorifero un paio di ore prima di servirlo: solo così potrete apprezzarne al meglio tutte le sfumature di sapore.

RICETTARIO

PIATTI SOTTO LE STELLE

introduzione e profili astrologici MARCO PESATORI
ricette ALESSANDRO COZZOLINO, EMANUELE FRIGERIO, MATTEO MAENZA, JOËLLE NÉDERLANTS
carta degli abbinamenti VALENTINA VERCELLI, testi LAURA FORTI, ANGELA ODONE, FEDERICA SOLERA
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

L'ASTROLOGIA E LA CUCINA

Lo Zodiaco del cibo è una ruota inarrestabile di sapori, che funziona, come la vita, per analogia. Tutto è correlato, nulla separato. L'arte della buona cucina, come l'astrologia, è scienza del tempo e dei tempi, non solo del gusto, delle forme e dei colori. Rispetto al Rinascimento, quando la scienza delle stelle era al centro di ogni *weltanschauung*, l'uomo della modernità ha smarrito la visione analogica del vero. Mangiamo di fretta, vogliamo dominare tutto e abbiamo smarrito la consapevolezza della sincronicità con la Natura. Come l'astrologia è la relazione senza fine dell'uomo con l'universo – ciò che li unisce è il Tempo –, così tra cibo e Tempo c'è correlazione. Nulla è separato nel pensiero astrologico e nell'arte della cucina. I dodici segni sono «note-base» del sapere zodiacale. Tutto ruota attorno a loro, come un caleidoscopio in movimento ininterrotto che mescola dodici tonalità senza fermarsi mai. Bello pensare al cibo in chiave stellare. I dodici segni hanno le loro preferenze.

Ariete, Leone e Sagittario – segni di Fuoco – hanno avuto tutti un piatto di carni, perché la carne è energia, proteina, potenza che il fuoco rende più digeribile. Ma la carne è stata data anche allo Scorpione, guerriero notturno, che attraversa i territori del mistero. Con i segni di Terra – Toro, Vergine, Capricorno – questa incandescenza primaria diventa più tiepida, si placa. Ogni cosa nell'universo ha preso posto, il rosso diventa color terra di Siena, poi verde, come l'erba e la collina, come la terra che il cibo in ogni stagione offre. Tutto qui rallenta, ma mantiene la grande intensità dei sapori forti, soprattutto nei sughi dei primi piatti. Che l'elemento Aria – Gemelli, Bilancia, Acquario – sdrammatizza, perché questo elemento significa comunicazione, leggerezza, allegria, socialità ma anche fantastica dimensione e raffinata estetica. Tutti segni d'Aria troviamo tra gli antipasti. L'elemento Acqua – Pesci, Cancro, Scorpione – naturalmente rimanda al mare e ai piatti di pesce, ma anche alla dolcezza, magia, sensibilità e delicatezza. Con atmosfera dolce e voluttuosa, come una crema di panna soffice, che non vede l'ora di aromatizzarsi d'amore e desiderio.

MARCO PESATORI
Scrittore di talento multiforme, firma l'oroscopo di *D di Repubblica* e di *Vogue*. Nella sua vita dedita a poesia, arte, religioni e psicoanalisi, l'astrologia è da sempre una presenza naturale, tra la leggerezza del gioco e la saggezza del pensiero. A far luce sull'anno che verrà c'è il suo libro *Oroscopo 2022, passioni successi gioie tormenti*.

ANTIPASTI

Vassoi esagonali **Hay Design**, piatto dello zodiaco **Laboratorio Paravicini** per **Artemest**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

GEMELLI – FRITTELLE DI CARCIOFI E MOZZARELLA CON CREMA DI CAROTE AL LIME

BILANCIA – SOUFFLÉ AL PROSCIUTTO AFFUMICATO

Vassoio del cavolfiore e vassoio con occhio del soufflé **Les-Ottomans**, piatto piano decorato e piattino per il pane **Bitossi Home**, piatti del soufflé **H&M Home**, cucchiaini **Sambonet**, tovaglia **Quagliotti**.

ACQUARIO – «BISTECCA» DI CAVOLFIORE E GAMBERI ARROSTITI

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 127**

I NOSTRI CUOCHI

ALESSANDRO COZZOLINO
Executive Chef del Ristorante La Loggia, a Firenze, in cucina si fa guidare dalle emozioni. Originario di Caserta, Sagittario, oggi è concentrato sui sapori tipici del territorio toscano. Squisite le praline di fegatini.

EMANUELE FRIGERIO
Nel suo dna ha le preparazioni della pasticceria classica, ma ama sperimentare nuove dolci frontiere, con idee e ingredienti alternativi. Da provare la sua sontuosa sfoglia con bignè. Dedicata a un Leone, come lui.

MATTEO MAENZA
Nato a Bitonto sotto il segno dei Pesci, ha iniziato il suo percorso a Roma con Fabio Baldassarre, suo mentore, e lo ha perfezionato all'estero, prima di approdare alla guida delle cucine per i Lefay Resort e Spa, Garda e Dolomiti.

JOËLLE NÉDERLANTS
La nostra cuoca e pasticciera è della Bilancia, ma con la sua mano delicata e precisa si è sentita a suo agio nell'ideare i dolci teneri o giocosi per il Cancro e i Gemelli e la zuppa sfidante per la Vergine.

GEMELLI

FRITTELLE DI CARCIOFI E MOZZARELLA CON CREMA DI CAROTE AL LIME

La frittella è del vostro segno, rimanda al gioco, allo scherzo, alla leggerezza. Ironici, spiritosi, intelligenti, sempre indaffarati, impegnati in mille contesti, curiosi di notizie e di sapere. La mente in azione eterna mai si placa. Provocate, siete anche simili al carciofo: qualche spina nelle parole vi si infila. Con Saturno e Giove in prolungata felice posizione, in amore saprete essere soffici come una mozzarella, e passare dalla mente al cuore. Con baci alla crema di carote al lime.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA CREMA DI CAROTE
300 g carote
1 lime
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER I CARCIOFI
125 g mozzarella fiordilatte
90 g farina
35 g latte
30 g birra
2 g lievito di birra fresco
6 carciofi
1 uovo
alloro
aglio – limone
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale

PER LA CREMA DI CAROTE
Mondate le carote e tagliatele a tocchi. Lessatele per circa 25 minuti in abbondante acqua salata, profumata con la scorza del lime, tagliata a strisce.
Scolatele, eliminate le scorze e frullatele con 40 g di olio, sale e pepe, e il succo del lime.

PER I CARCIOFI
Preparate la pastella: sciogliete il lievito nel latte e mescolatelo con la birra. Aggiungete l'uovo e la farina; mescolate finché il composto non sarà omogeneo, quindi lasciatelo riposare per 30 minuti coperto, in un luogo riparato.
Mondate a fondo i carciofi, lasciando solo ½ cm di gambo. Spuntateli, tenendoli interi (immergeteli via via in una ciotola di acqua acidulata con succo di limone per non farli scurire).
Portate a bollore una casseruola di acqua con 1 foglia di alloro, 1 spicchio di aglio con la buccia, una presa di sale e un filo di olio extravergine. Al bollore, lessate i carciofi per 20 minuti.
Tagliate intanto la mozzarella a dadini.
Mettete a scaldare l'olio di arachide.
Scolate i carciofi e asciugateli bene; apriteli delicatamente, privateli dell'eventuale barba interna e di qualche foglia in modo da creare dello spazio.
Riempite i carciofi con la mozzarella, richiudete con le foglie tolte dal centro e immergeteli nella pastella in modo da rivestirli interamente.
Friggete i carciofi nell'olio di arachide bollente (185 °C), 1 o 2 per volta, per circa 2 minuti. Scolateli su carta da cucina e serviteli con un pizzico di sale, accompagnandoli con la crema di carote al lime.

BILANCIA

SOUFFLÉ AL PROSCIUTTO AFFUMICATO

La vita, per il vostro segno, è sostanza ma soprattutto forma. La bellezza è ovunque, nulla esiste che non abbia relazione con la simmetria assoluta. La sostanza si trasforma in intensità sensuale, che si unisce a equilibrio e compostezza. La passione, però, può rompere ogni schema. L'amore si lascia affumicare come in un forno a legna di faggio, conquistando un aroma unico e inconfondibile. E anche nell'abbandono più totale, la vostra eleganza naturale non svanisce.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g prosciutto cotto affumicato
100 g latte

→

Piatti **Bitossi Home**, fondo di tessuto **Etro**.

ARIETE – ROSETTA DI MANZO SCOTTATA, SALSA DI BARBABIETOLA E MISTICANZA AROMATICA

100 g Parmigiano Reggiano Dop
40 g burro
30 g farina
5 albumi
3 tuorli
sale
pepe

Fate fondere il burro in una casseruola; unite la farina, creando una crema; cuocetela per 2 minuti, quindi stemperatela con il latte. Portate a bollore, sempre mescolando, e cuocete finché il composto non si staccherà bene dalle pareti della pentola. Salate, pepate e spegnete.
Lasciate intiepidire, quindi aggiungete i tuorli, il parmigiano grattugiato e il prosciutto tagliato a striscioline.
Accendete il forno e inseritevi una teglia con l'acqua per il bagnomaria: portate tutto a 200 °C.
Montate gli albumi ben fermi, con un pizzico di sale, e incorporateli delicatamente nel composto.
Distribuitelo in 4 stampini da soufflé unti di burro, riempiendoli per ⅔ e infornateli, a bagnomaria, per 18 minuti, con la funzione statica.
Sfornateli e serviteli subito, accompagnandoli a piacere con panna acida condita con un po' di pepe.

ACQUARIO

«BISTECCA» DI CAVOLFIORE E GAMBERI ARROSTITI

La vostra parola-chiave è libertà. Non scegliete in nessun campo ciò che costringe, obbliga, spinge in un angolo. Mai avete amato presentarvi in modo netto, rigoroso, invadente. Prendete distanza da ciò che è troppo forte, viscerale, coinvolgente. Liberi voi, liberi tutti. Preferite lo spazio aperto, la distanza, la delicatezza di leggere la vita senza finirci dentro totalmente. L'anima è un'erba aromatica che si sente appena, un saporito gamberetto con un tappeto di cavolfiore.

Cuoco Matteo Maenza
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 cavolfiore di media grandezza
12 mazzancolle
concentrato di pomodoro
vino bianco secco
brodo vegetale
aglio
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Mondate il cavolfiore e conditelo con olio, sale, pepe, poco vino bianco e avvolgetelo in un foglio di alluminio a mo' di cartoccio.
Infornatelo a 150 °C per 40 minuti circa.
Sbollentate le foglie più piccole del cavolfiore, conditele con un filo di olio e sale e tenete da parte.
Sfornate il cavolfiore, liberatelo dall'involucro, tagliatelo in spicchi e rosolateli in una padella rovente velata di olio. In alternativa, tagliatelo in fette spesse e arrostitele da entrambi i lati fino a che non si sarà formata una crosticina croccante.
Sgusciate le mazzancolle e rosolate le code in una padella con olio, aglio e prezzemolo; quando saranno ben rosate trasferitele in un piatto.
Unite nella stessa padella le teste e i gusci tenuti da parte con un po' di olio. Tostateli sulla fiamma vivace, poi unite 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e fate insaporire per pochi istanti. Schiacciate bene le teste, poi sfumate con ½ bicchiere di vino, un paio di mestolini di brodo vegetale e proseguite sulla fiamma viva per 15 minuti. Filtrate e fate addensare il sughetto sulla fiamma per 2-3 minuti. Aggiustate di sale, se serve.
Servite la «bistecca» di cavolfiore con i gamberi, le foglie di cavolfiore sbollentate e tenute da parte e completate con il sughetto e, a piacere, con una macinata di pepe.

ARIETE

ROSETTA DI MANZO SCOTTATA, SALSA DI BARBABIETOLA E MISTICANZA AROMATICA

Siete il primo segno dello Zodiaco. Voi venite prima di tutti gli altri. Siete l'antipasto dell'esistenza, il big-bang che dà il via a tutto il gioco dell'universo. Istintivi, a volte irruenti, velocissimi, esplosivi, carichi di significato e gusto, adorate abbrustolirvi nelle cose, nelle emozioni, nei desideri forti e potenti. Anche l'amore per voi è un salsa travolgente di barbabietola, una rosetta di manzo che subito fa perdere la testa.

Cuoco Alessandro Cozzolino
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g rosetta di manzo (tenero taglio della coscia posteriore)
300 g barbabietole rosse fresche
200 g misticanza biologica
30 g semi di chia
olio extravergine di oliva
aceto di prugne (acidulato di umeboshi)
sale – pepe nero
aglio – rosmarino
brodo vegetale

PER LA CARNE
Scaldate una padella con olio, rosmarino, 2 spicchi di aglio e arrostitevi la rosetta di manzo a fuoco vivo su tutti i lati fino ad avere una bella crosticina. Stendete della pellicola su un piano e avvolgetevi la carne ben stretta, cercando di dare una forma cilindrica. Fate riposare per un paio di ore.
Liberate la carne dalla pellicola e tagliatela sottile usando un coltello molto affilato oppure l'affettatrice.
PER LA SALSA DI BARBABIETOLA
Condite le barbabietole con olio, sale, pepe, avvolgetele in un foglio di alluminio e infornatele a 170 °C per 1 ora abbondante. Una volta cotte, pulitele; tenetene da parte 6 fette e frullate il resto con 3 cucchiai di olio, 2 cucchiai e mezzo di aceto di prugne, sale, pepe e poco brodo vegetale per ottenere una salsa soffice e omogenea.
PER COMPLETARE
Mescolate abbondante olio, un pizzico di sale, i semi di chia, due gocce di aceto di prugne. Potete anche usare il mortaio per amalgamare al meglio.
Adagiate le fette di carne sul piatto di portata, guarnite al centro con pezzetti di barbabietola, ciuffetti di salsa, la misticanza e condite con l'intingolo di semi di chia.
Da sapere La rosetta o scannello è un taglio bovino molto pregiato. Di forma tondeggiante, particolarmente magro e tenero, si ricava dalla parte interna della coscia.

PRIMI

Piatti quadrati **Seletti**, piatto con ritratto **Fornasetti**, posate **Sambonet**.

VERGINE – PASSATELLI DI CECI IN BRODO DI VONGOLE AL DRAGONCELLO

Piatto dello zodiaco della pasta alla barbabietola **Laboratorio Paravicini**, calice colorato e piatti con decori rossi del riso **Les-Ottomans**, fondo di tessuto **Lo Studio**, posate **Sambonet**.

TORO – SPAGHETTI ROSSI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

SAGITTARIO – RISOTTO SPEZIATO CON CAROTE E CAPRINO

VERGINE

PASSATELLI DI CECI IN BRODO DI VONGOLE AL DRAGONCELLO

I passatelli rimandano alla tradizione, alla vostra costanza anche nella scelta dei sapori, che devono essere soprattutto familiari. Sapete essere impeccabili e precisi, scrupolosi e attenti a tutto quello che va fatto. Il vostro senso pratico, il realismo, la prospettiva della concretezza non vi impediscono però di vivere emozioni e potenti sentimenti interiori. Ecco perché amate quello che riporta a magie marine celate nell'inconscio, che offrono al trionfo della ragione l'eco sottile della poesia.

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL CONDIMENTO
1 kg **vongole piccole o telline**
130 g **ceci lessati**
80 g **vino bianco secco**
1 **spicchio di aglio**
olio extravergine di oliva
dragoncello
paprica dolce

PER I PASSATELLI
150 g **pangrattato**
100 g **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
50 g **farina di ceci**
3 **uova**
limone
curcuma
sale – pepe

Mettete a bagno le vongole in acqua salata (35 g per ogni litro di acqua) e ponetele in frigo per un paio di ore.

PER I PASSATELLI
Mescolate in una ciotola il pangrattato, la farina di ceci, il parmigiano, la scorza di ½ limone, 1 cucchiaino di curcuma, sale e pepe. Sbattete a parte le 3 uova, versatele sul pangrattato e amalgamate. Lasciate riposare il composto per almeno 30 minuti, coperto con la pellicola a contatto per non farlo seccare.

PER IL CONDIMENTO
Scolate le vongole, sbattetele nel lavandino e sciacquatele bene.
Scaldate in una padella capiente un velo di olio con l'aglio e 2 rametti di dragoncello; unite le vongole, sfumate con il vino; aggiungete i ceci e un po' di paprica Coprite on un coperchio fino a che le conchiglie non si saranno aperte; infine aggiustate di sale.

PER COMPLETARE
Fate i passatelli schiacciando il composto con l'apposito attrezzo oppure con uno schiacciapatate con i buchi grossi 4-5 mm; calateli direttamente in acqua salata bollente e scolateli con una schiumarola a mano a mano che vengono a galla.
Distribuite nei piatti fondi le vongole e i ceci, unite i passatelli e completate con il liquido delle vongole filtrato.
Servite ben caldo con qualche foglia di dragoncello fresco tritato e paprica.

Frittelle di carciofi *pag. 58*
Torta salata *pag. 74*

Leggerezza anche nel bicchiere, per due portate vegetariane dedicate ai segni d'Aria. La **Nosiola** 2020 di Vignaiolo Fanti nasce in Trentino ed è uno dei pochi vini che stanno bene con i carciofi.
15 euro, vignaiolofanti.it

Soufflé *pag. 58*

Bottiglia elegante e bollicine fragranti conquisteranno l'esteta Bilancia: il **Trento Doc** Rotari 40 2013 è uno Chardonnay di montagna sapido e **vellutato**, perfetto per il soufflé.
43 euro, rotari.it

«Bistecca» di cavolfiore e gamberi arrostiti *pag. 60*

Le cene **tra amici** sono la normalità a casa di un Acquario e non mancano certo i brindisi. Il **Prosecco Superiore** Rive di San Pietro Brut di Val d'Oca è il perfetto calice di benvenuto, ma sta molto bene anche con i crostacei.
10 euro, valdoca.com

Rosetta di manzo *pag. 60*
Filetto con pistacchi e uvetta *pag. 81*

Se l'antipasto è di carne, optate per rossi leggeri e serviteli freschi. Il **Valpolicella Classico** Le Miniere di Novare 2020 di Bertani, con i profumi di **frutti di bosco** e di pepe nero, va d'accordo anche con i sapori dolci e affumicati di filetto e gattò.
21 euro, bertani.net

TORO

SPAGHETTI ROSSI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

Siete il segno più sensuale. La vita vi piace in tutte le sue forme, dev'essere trionfo di tutti e cinque i sensi. Il gusto non si vuol far mancare niente, assaggerebbe tutto della vita. In questa pasta risottata c'è qualcosa anche di piccante e aspro, come l'aglio e lo yogurt. Il palato è curioso, anche se spesso sembrate preferire la tranquillità. Siete venusiani. Marsilio Ficino affermava che per i segni di Venere è sempre d'obbligo qualcosa di verde. Per esempio l'erba cipollina.

Cuoco Matteo Maenza
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g **barbabietola**
350 g **spaghetti**
1 **spicchio di aglio**
1 **peperoncino fresco**
yogurt intero
erba cipollina
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino – pepe

Mondate la barbabietola e ricavate il succo usando l'estrattore (in alternativa, frullate la polpa della barbabietola con 1,5 litri di acqua e poi filtrate il succo).
Essiccate lo scarto dell'estrazione nel forno a microonde, allargandolo bene su un piatto. Ci vorranno almeno 8 minuti. Controllare ogni 1-2 minuti, in modo da evitare che la polvere si bruci.
Imbiondite in padella 1 spicchio di aglio a fettine e 1 peperoncino fresco tagliato a rondelle in 3-4 cucchiai di olio, per un paio di minuti.
Unite gli spaghetti, una presa di sale grosso e tostate brevemente →

Piatti e fondo di tessuto **Etro**.

CAPRICORNO – GNOCCHETTI AI LAMPONI CON RAGÙ DI CINGHIALE E PECORINO TOSCANO

la pasta come fosse un risotto. Iniziate a bagnare con acqua calda, quindi unite un po' di succo di barbabietola e proseguite alternando i due liquidi fino a portare a cottura gli spaghetti.
Condite 4 cucchiaiate di yogurt con sale, olio ed erba cipollina tagliata a rocchetti.
Distribuite gli spaghetti nei piatti e completate con la salsa di yogurt, le fettine di aglio, foglie di prezzemolo pepe e polvere di barbabietola.

SAGITTARIO

RISOTTO SPEZIATO CON CAROTE E CAPRINO

Forti, avventurosi, carichi di energia vitale inesauribile, sicuri di voi stessi e sempre fiduciosi, avete una visione del mondo che non può essere limitata agli spazi tranquilli della consuetudine. Volete qualcosa che esca decisamente dalla regola e dall'abitudine, come la curcuma, il coriandolo e il cumino, e vi spingete alla conquista di mondi che rimandano al lontano e all'ignoto. La vostra anima è speziata, vive di entusiasmo (*en-theos*, avere un dio dentro).

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g carote**
- **350 g riso Carnaroli**
- **200 g formaggio fresco di capra**
- **baccelli di cardamomo**
- **semi di coriandolo**
- **semi di cumino**
- **curcuma in polvere**
- **coriandolo fresco**
- **brodo di pollo o vegetale**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro**
- **sale**

Mondate le carote, tagliatele a pezzetti e raccoglietele in una casseruola con 15 g di burro, 5-6 baccelli di cardamomo, 2 cucchiaini di semi di coriandolo, 2 di semi di cumino e 2 di curcuma; copritele con acqua (circa 500 g), salate e cuocetele per 25-30 minuti dal bollore: dovranno risultare morbidissime. Scolatele infine dal liquido di cottura e dal grosso delle spezie; frullatele con metà del liquido di cottura filtrato ottenendo una crema.
Tostate il riso in un tegame velato di olio; bagnatelo poi con 2-3 mestoli di brodo caldo e iniziate la cottura bagnando via via con il brodo. Dopo 10 minuti aggiungete metà della crema di carote e continuate la cottura per altri 8 minuti. Mantecate con buona parte della crema di carote rimasta e 150 g di formaggio di capra.
Distribuite il risotto nei piatti e completate con foglie di coriandolo, ciuffetti di formaggio e crema di carote.

CAPRICORNO

GNOCCHETTI AI LAMPONI CON RAGÙ DI CINGHIALE E PECORINO TOSCANO

Siete fatti d'acciaio, segno più resistente e inossidabile. Per voi ci vuole la sensazione forte e decisa, che rimanda alla potenza primaria della natura e del bosco. Anche se non disprezzate la tradizione, vi piace quel particolare che rivela ricercatezza ed estetica del gusto, come questi frutti rossi. Non siete freddi come dicono. Tutto in voi è vigoroso, tenace, resistente, anche la passione. Come il cinghiale che sa reagire, siete combattenti veri, con una pelle difficile da penetrare.

Cuoco Alessandro Cozzolino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL RAGÙ
- **200 g polpa di cinghiale**
- **100 g pecorino semistagionato**
- **2 gambi di sedano**
- **2 carote**
- **1 cipolla bionda**
- **vino rosso**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**
- **ginepro**
- **grappa di Bolgheri**

PER GLI GNOCCHETTI
- **600 g patate gialle lesse**
- **80 g farina**
- **70 g 4 tuorli da uova medie**
- **28 g amido di mais**
- **15 lamponi freschi**
- **sale**

PER IL RAGÙ
Tagliate la polpa di cinghiale a tocchetti piccoli, raccoglieteli in una ciotola, copriteli a filo con vino rosso e lasciateli marinare per 30 minuti.
Tritate grossolanamente sedano, carote e cipolla, e soffriggeteli in casseruola con un velo di olio e qualche bacca di ginepro.
Unite la carne e rosolatela a fuoco vivo; bagnate poi con il vino della marinata e 1 bicchierino di grappa, lasciate evaporare e cuocete per circa 30 minuti.
PER GLI GNOCCHETTI
Raccogliete in una bacinella le patate schiacciate, la farina, l'amido, un pizzico di sale e i tuorli e impastate con 4 lamponi schiacciati. Lasciate riposare per 10 minuti con la pellicola a contatto. Stendete poi l'impasto su un piano leggermente infarinato, dividetelo in filoncini e formate delle palline di circa 1,5 cm.
Lessate gli gnocchetti in acqua bollente salata, scolandoli con la schiumarola via via che verranno a galla. Saltateli, infine, in padella con il ragù, un goccio di acqua di cottura, buona parte del pecorino, grattugiato, e una macinata di pepe.
Servite con qualche lampone fresco e il resto del pecorino, grattugiato.

Passatelli di ceci *pag. 64*
Filetti di sogliola *pag. 68*

I piatti di mare delicati vogliono un **bianco** con le stesse caratteristiche. L'Artumes 2020 di Tenuta Artimino è un mix di trebbiano, chardonnay, riesling e sauvignon che sa di **fiori e frutta esotica**. L'ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo piacerà alla Vergine.
10 euro, artiminowines.com

Spaghetti rossi *pag. 64*

Se il Toro ama le certezze, andrà sul sicuro con l'11 Minutes 2020 di Pasqua, un **rosato fresco** e di **grande scorrevolezza**, con un gusto speziato e agrumato che sta bene con il sapore dolce, piccante e aspro della pasta.
14 euro, pasqua.it

PESCI

Vassoi **Les-Ottomans**, posate **Sambonet**.

SCORPIONE – ROMBO AL FORNO, RAPE ACIDULE, MANGO ARROSTITO

CANCRO – FILETTI DI SOGLIOLA CON PATATE E VELLUTATA DI PORRI

SCORPIONE

ROMBO AL FORNO, RAPE ACIDULE, MANGO ARROSTITO

Il rombo ha un lato con due occhi. Volete vedere quello che la realtà presenta, ma anche l'opposto, quello che nasconde l'apparenza. Come il rombo la vostra natura non si coglie facilmente. Come il rombo vi mimetizzate nella sabbia e rimanete fermi sul fondo in attesa della preda. A volte siete ironici e sferzanti, aciduli come la rapa, ma siete anche il bene, come il mango, che nella mitologia indiana rappresenta Ganesh, dio dalla testa di elefante, simbolo di prosperità, che, in competizione col fratello, vinse un mango.

Cuoco Alessandro Cozzolino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 rombo sfilettato (con gli scarti)**
- **2 rape gialle**
- **2 rape striate**
- **2 rape rosse**
- **2 manghi di Calabria**
- **1 carota – 1 cipolla**
- **zucchero di canna**
- **vino bianco secco**
- **aceto di riso**
- **foglie di senape fresca (nei supermercati ben riforniti)**
- **sale – acqua frizzante**
- **olio extravergine di oliva**

PER IL PESCE

Scaldate una padella velata di olio, rosolatevi la cipolla, la carota a tocchetti e gli scarti del rombo, sfumate con il vino bianco secco. Fate evaporare, continuate a rosolare a fuoco vivo per 5 minuti e poi aggiungete 1 litro di acqua. Aggiustate di sale e lasciate sul fuoco fino ridurre il fumetto della metà.
Ponete i filetti di rombo in una teglia a bordi alti con un mestolo di fumetto e infornate a 180 °C per 10 minuti.

PER LE RAPE

Pelate le rape, tagliatele a dadini di 4-5 mm e metteteli a bagno in acqua fredda per qualche minuto.
Mescolate in una ciotola 10 g di zucchero di canna con 100 g di vino, 70 g di aceto di riso, una presa di sale e 2-3 cucchiai di acqua frizzante. Usate una parte del condimento per saltare, in una padella calda per 5 minuti, prima le rape gialle e striate, poi quelle rosse.

PER IL MANGO

Tagliate a dadini piccoli la parte centrale della polpa del mango.
Abbrustolite i ritagli a fuoco vivo in una padella molto calda velata di olio e frullateli ottenendo una salsa.
Distribuite i dadini e la salsa di mango nei piatti, accomodatevi i filetti di rombo, le rape e qualche foglia di senape fresca.

CANCRO

FILETTI DI SOGLIOLA CON PATATE E VELLUTATA DI PORRI

Siete palati fini, non amate i gusti forti e le cose troppo piccanti, tutto ciò che aggredisce la vita con toni esagerati. Il filetto di pesce bianco, con la panatura appena accennata, è un riflesso appetitoso della vostra natura. Preferite la delicatezza, che non va confusa con la fragilità. Come il porro, il vostro carattere, quando lo si conosce, non ha però nulla di semplice e banale. Adorate, pur nella tenerezza, ciò che provoca e arriva al cuore con mordente.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g filetti di sogliola puliti**
- **400 g 4 patate**
- **200 g porro pulito**
- **150 g pangrattato**
- **40 g vino bianco secco**
- **aglio – prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate il porro a rondelle e mettetele in una casseruola con un filo di olio. Mescolatele e lasciatele appassire dolcemente per 10 minuti.
Pelate una patata e tagliatela a tocchetti.
Sfumate i porri con il vino bianco, quindi aggiungete i tocchetti di patata, unite acqua a filo e cuocete a fuoco medio per 20-25 minuti. →

Piatti con decori bianchi e blu **Bitossi Home**, fondo di tessuto **Etro**.

PESCI – CALAMARETTI, PURÈ ALLA MENTA, ALGA E FAVE TONKA

Piatti quadrati della zuppetta **Seletti**, posate **Sambonet**.

VERGINE – ZUPPETTA DI MARE CON SEDANO RAPA

Pelate intanto le altre patate e tagliatele a lamelle. Disponetele in una placca coperta con carta da forno. Ungetele con un filo di olio, salate e pepate e infornate a 220 °C per 30 minuti.
Frullate il pangrattato con un ciuffo di foglie di prezzemolo, un pezzettino di aglio e una presa di sale, finché non diventerà verde chiaro. Passatevi i filetti di sogliola in modo da ricoprirli, poi infilzateli in 4 stecchi da spiedo, sistemateli in una teglia, su carta da forno, e cospargeteli con altro pangrattato.
Frullate i porri con 2 cucchiai di olio, sale e pepe, ottenendo una vellutata.
Sfornate le lamelle di patate.
Ungete i filetti di sogliola con un filo di olio e infornateli per 6-7 minuti.
Serviteli con le lamelle di patate e la vellutata di porri.

PESCI

CALAMARETTI, PURÈ ALLA MENTA, ALGA E FAVE TONKA

L'accenno al mare è d'obbligo. Il calamaretto (da *kalamos*, il calamaio) spruzza il nero se attaccato, e si rende invisibile. È una delle declinazioni del vostro spirito, mai cattivo e prepotente. Come un calamaretto siete simpatici, geniali, imprevedibili. La vita si sviluppa negli abissi dell'inconscio, c'è spazio per mille sapori. Anche quelli avvolgenti e speziati delle fave tonka con variazioni d'amore di vaniglia e caramello. E come l'alga siete ondeggianti, mai netti e duri. Seguite danzando la corrente.

Cuoco Matteo Maenza
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 500 g **patate**
- 300 g **calamaretti già puliti**
- 200 g **burro**
- 50 g **salicornia**
- 1 **cucchiaino di alga spirulina in polvere**
- **fave tonka o vaniglia**
- **menta**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate le patate, tagliatele in tocchi e lessatele in acqua bollente per 30 minuti circa.

Risotto speziato *pag. 66*
Zuppetta di mare *pag. 71*

I piatti con le spezie trovano un alleato nel **Gewürztraminer**, bianco aromatico e intenso. Con i profumi di rosa e litchi, il Kleinstein 2020 di Cantina Bolzano soddisfa la voglia di **esotico** dei Sagittario, mentre la sua vinificazione perfetta conquisterà le Vergini.
18 euro, kellereibozen.com

Scolatele e schiacciatele con lo schiacciapatate.
Fondete il burro con una decina di foglie di menta. Lasciate riposare per qualche minuto in modo che prenda il sapore della menta, poi filtratelo e unitelo alle patate schiacciate.
Sciogliete la spirulina in poca acqua.
Sbollentate la salicornia per 2 minuti in acqua bollente, scolatela.
Rosolate rapidamente e vivacemente i calamaretti puliti in una padella rovente velata di olio con sale e 1 spicchio di aglio.
Togliete dal fuoco, coprite la padella e lasciate riposare per qualche minuto.
Distribuite 1 cucchiaio di purè nei piatti, macchiate con qualche goccia di alga spirulina, accomodatevi sopra i calamaretti con qualche filo di salicornia e completate con una grattugiata di fava tonka o in alternativa, per dare un simile tocco di dolcezza al piatto, aggiungete nel purè pochi semi ricavati da un baccello di vaniglia.

VERGINE

ZUPPETTA DI MARE CON SEDANO RAPA

Sembrate umili, sembrate accontentarvi della realtà così com'è, invece poi nella zuppetta dell'esistenza volete di tutto. Vongole amiche da ascoltare, scampi malinconici a cui fare da psicanaliste, seppioline vivaci piene di voglia di far sentire un gusto intenso e delicato, soprattutto la rana pescatrice, a cui togliete la pelle con cui si difende, con impareggiabile maestria. Sapete essere frugali, in realtà non vi fate mancare niente. E il sedano rapa rimanda alla radice, richiamo al vostro elemento, Terra.

Cuoco Alessandro Cozzolino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti

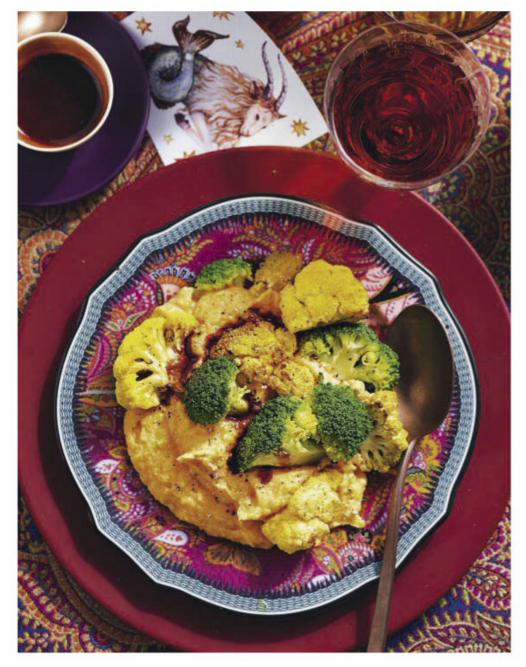
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 1 **filetto di rana pescatrice**
- 100 g **vongole**
- 8 **scampi**
- 2 **seppioline di media taglia**
- 1 **sedano rapa grande**
- 1 **cipolla – 1 carota**
- **olio extravergine di oliva**
- **vino bianco secco**
- **cumino – sale – pepe nero**
- **maggiorana**

Mettete a bagno le vongole in acqua salata (35 g per ogni litro) per 1 ora.
PER IL SEDANO RAPA
Pulite il sedano rapa, tagliatelo a fette di circa 1 cm di spessore e ricavatene 12 dischi (ø 5 cm). Raccogliete tutti i ritagli in una pentola, copriteli con acqua e cuoceteli per 30 minuti. Infine frullate aggiungendo ½ cucchiaino di semi di cumino e acqua di cottura fino a ottenere una crema morbida.
Ponete i dischi di sedano rapa in una teglia con un filo di olio, sale e pepe. Cuocete in forno a 180 °C per 5-7 minuti.
PER IL PESCE
Tagliate la polpa di rana pescatrice a grossi bocconi (3 cm). Pulite scampi e seppie. Per intenerire le seppie, praticate delle incisioni diagonali sui sacchi.
Preparate un brodo di pesce (fumetto): in una padella scaldate la cipolla e la carota a tocchetti con un filo di olio, rosolatevi gli scarti del pesce, sfumate con 1 bicchiere di vino e aggiungete 1 litro di acqua. Cuocete a fuoco vivace per ridurre il liquido della metà.
Rosolate in una capiente casseruola la rana pescatrice e le vongole, sfumate con ½ bicchiere di vino, aggiungete il fumetto e coprite per far aprire le conchiglie.
Togliete le vongole appena aperte e tenetele da parte. Cuocete ancora a fuoco vivo per ridurre il liquido di cottura della metà. Alla fine, aggiungete alla rana pescatrice le seppie, gli scampi e le vongole, saltate tutto insieme per qualche istante e spegnete.
Distribuite nei piatti la crema di sedano rapa, il pesce, i dischi di sedano rapa e completate con un filo di olio e foglioline di maggiorana.

VERDURE

TORO – INSALATA DI BROCCOLI, CIPOLLA IN CARPIONE, NOCI E PANCETTA CROCCANTE

Piatti della torta salata **H&M Home**, vassoio bianco con occhio **Les-Ottomans**, tovaglia **Quagliotti**, bicchieri verdi dell'insalata **Villa d'Este Home Tivoli**.

BILANCIA – TORTA SALATA ALLA RICOTTA CON PORRI, CAVOLINI E RADICCHI

CAPRICORNO – ORTAGGI MARINATI CON PATATE DOLCI E SALSA AL VINO ROSSO

TORO

INSALATA DI BROCCOLI, CIPOLLA IN CARPIONE, NOCI E PANCETTA CROCCANTE

Siete il segno della terra primaverile, che offre i doni più preziosi. Anche per questo Venere, simbolo di bellezza e salute, di desiderio e amore, è domiciliata nel vostro segno. Appartengono al Toro frutta e verdura in generale, orti e piante, e nulla è in sintonia con la vostra natura come l'insalata. Signori del gusto e del palato, unite armoniosamente e con dolcezza di miele anche le asprezze della vita, simboleggiate dallo yogurt. Senza fretta. Perché anche la lentezza e la pazienza che richiede il carpione, vi appartengono.

Cuoco Matteo Maenza
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g aceto di vino rosso
170 g yogurt greco
150 g pancetta tesa affumicata
20 gherigli di noce
3 teste di broccolo
2 cipolle rosse piccole
miele di acacia – limone
zucchero – alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate la cipolla, dividetela in falde e lessatele per 4-5 minuti in una soluzione di 200 g acqua, 200 g aceto di vino rosso, 5 g di sale e 20 g di zucchero, 1 foglia di alloro e 2 grani di pepe.
Scolatele (dovranno rimanere un po' croccanti) e conditele con olio.
Rosolate le fettine di pancetta in padella finché non saranno diventate croccanti.
Affettate i broccoli crudi in fettine sottili, possibilmente con la mandolina; mescolatele con le noci spezzettate, le falde di cipolla e la pancetta croccante.
Mescolate lo yogurt con sale, pepe, 20 g di miele di acacia, 2 cucchiai di olio, il succo di ½ limone.
Condite l'insalata con la salsa.

BILANCIA

TORTA SALATA ALLA RICOTTA CON PORRI, CAVOLINI E RADICCHI

La ricotta richiama il candore, l'anima algida della purezza. Il bianco è buono, bello e giusto, platonico colore che nulla ha di offensivo, pesante o aggressivo. L'abbinamento con il cavolo rimanda anche alla buona salute che genera Venere, la vostra protettrice, unita a un tocco di innocente ingenuità. Sotto il cavolo, si diceva, nascono i bambini, e voi credete a tutto. Innamorati, a volte vi succede di ritrovarvi indifesi come un meraviglioso cavolino di Bruxelles.

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA TORTA
500 g ricotta
220 g farina 00
130 g burro
30 g Grana Padano Dop grattugiato
30 g farina di nocciole
2 albumi – 1 uovo
pecorino stagionato grattugiato
noce moscata
sale – pepe

PER LE VERDURE
180 g 10 foglie di cavolo nero
150 g cavolini di Bruxelles
2 cespi di radicchio tardivo
1 cuore di radicchio Chioggia
½ porro – olio extravergine

PER LA TORTA
Maneggiate la farina 00, la farina di nocciole e il grana con il burro a pezzetti, 5 g di sale e pepe, ottenendo un composto sabbioso; aggiungete quindi l'uovo, sbattuto con 1 cucchiaio di acqua, e amalgamate fino ad avere un composto omogeneo. Raccoglietelo in una palla, copritelo con pellicola e fatelo riposare in frigo per 30 minuti.
Stendete poi l'impasto su un piano poco infarinato, a uno spessore di 4 mm e con esso foderate una tortiera (ø 20 cm). Rifilate la pasta in eccesso tenendola 1 cm sotto il bordo, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta, coprite il fondo con carta da forno e legumi secchi →

Vassoio dei cardi **Les-Ottomans**, piatto degli ortaggi e fondo di tessuto **Etro**.

ACQUARIO – CARDI AL LATTE DI MANDORLA E FUNGHI

o apposite palline e cuocete «in bianco» nel forno a 180 °C per 20 minuti circa.
Preparate il ripieno: amalgamate la ricotta con 5 cucchiai di pecorino, gli albumi, sale, pepe e un pizzico di noce moscata fino a ottenere una crema uniforme.
Sfornate il guscio semicotto, eliminate carta e legumi, colmate con il ripieno e infornate di nuovo per 20-25 minuti.

PER LE VERDURE
Pulite, sfogliate e tagliate tutte le verdure. Sbollentate in acqua salata per 3 minuti le foglie di radicchio, poi procedete con il porro a rondelle spesse 1,5 cm, quindi con i cavoli. Scolate e immergete subito in acqua fredda.
Ripassate in padella tutte le verdure, anche separatamente, con olio e pepe; alla fine salate. Usatele per guarnire la torta in superficie oppure servitele a parte, come accompagnamento.

CAPRICORNO

ORTAGGI MARINATI CON PATATE DOLCI E SALSA AL VINO ROSSO

Siete un segno invernale, c'è sempre in voi qualcosa di ascetico e frugale, in sintonia con il clima della stagione fredda. Apprezzate però la qualità della materia, specialmente quando si tratta di cibo. Il vino è da sempre associato al vostro simbolo, ne siete grandi esperti. Come il vino più forte e di qualità siete resistenti, tenaci, infaticabili, con gusto energico e vigoroso, senza che mai si perda il saldo controllo della situazione.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g verdure di stagione pulite (cavolfiore giallo, broccolo romanesco e broccolo)
350 g patate dolci – 150 g latte
1 cespo di indivia – aceto
olio extravergine – sale

PER LA SALSA
100 g vino rosso – 100 g Porto
50 g burro – ½ scalogno
timo – pepe nero in grani

Tagliate il cespo di indivia in 4 spicchi lunghi e dividete i broccoli e il cavolfiore a cimette, non troppo piccole.
Raccogliete tutto in una ciotola e condite con 40 g di olio, 40 g di aceto e una presa di sale. Coprite e lasciate marinare per 40 minuti circa.
Pelate le patate dolci e tagliatele a cubetti. Mettetele in una casseruola con il latte e cuocetele per 25-30 minuti dal bollore, con un pizzico di sale. Infine mescolatele energicamente con un cucchiaio, finché non si saranno disfatte. Se volete una consistenza più liscia frullatele con un mixer a immersione, aggiungendo a piacere 1 cucchiaio di olio.
Trasferite le verdure in una pirofila che le contenga comodamente, in uno strato solo. Copritele con un foglio di alluminio e infornatele a 180 °C per 35 minuti circa. Togliete il foglio di alluminio e cuocete ancora per una decina di minuti.

PER LA SALSA
Scaldate in una casseruola il vino e il Porto con lo scalogno spezzettato, 2 rametti di timo e 2 grani di pepe nero. Salate e cuocete finché la miscela non si sarà ridotta della metà.
Spegnete, aggiungete il burro e mescolate finché non si sarà sciolto.
Sfornate le verdure e servitele con le patate dolci schiacciate e la salsa di vino rosso.

Gnocchetti ai lamponi *pag. 66*

Scegliete un rosso di medio corpo, meglio ancora se della stessa zona della grappa usata per l'intingolo. Il **Bolgheri Rosso** 2020 Michele Satta ha il giusto **carattere** per tenere testa al piatto e ai gusti del Capricorno. Anche al super.
19 euro, michelesatta.com

Rombo al forno *pag. 68*

La nota acidula e i profumi di mango si ritrovano nello **Chardonnay** 2017 di Monteverro, un bianco elegante e **aristocratico** che sta bene con i pesci pregiati e ha la giusta intensità per sedurre lo Scorpione.
90 euro, monteverro.com

ACQUARIO

CARDI AL LATTE DI MANDORLA E FUNGHI

Come succede al cardo, amate vari tipi di terreno, non rimanete troppo fedeli allo stesso luogo. Le coste del cardo hanno piccole spine a cui bisogna fare attenzione, a voi non piace chi viene troppo vicino, chi non rispetta le distanze. Volete essere liberi. Questo piatto richiama, del vostro segno, anche il sottobosco, con i funghi. Preferite muovervi sotto traccia, in modo elusivo. Mai viene a mancarvi un raffinato senso estetico.

Cuoco Matteo Maenza
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g latte di mandorla non zuccherato
400 g cardi già puliti
200 g funghi pioppini già puliti
100 g funghi champignon
aglio
timo – alloro
limone
bicarbonato di sodio
olio extravergine di oliva
sale

Lessate i cardi in acqua bollente salata con il succo di ½ limone e un pizzico di bicarbonato per 20 minuti circa.
Fate ridurre leggermente il latte di mandorla in padella in modo che diventi cremoso.
Scolate i cardi e saltateli rapidamente in padella con il latte di mandorla sulla fiamma al minimo in modo che si ricoprano di salsa uniformemente.
Rosolate i funghi pioppini in padella con un velo di olio, sale, 1 spicchio di aglio, timo e 1 foglia di alloro, per 3-4 minuti.
Distribuite i cardi nei piatti e completate con i pioppini rosolati e gli champignon crudi, tagliati a lamelle sottili. Completate con foglioline di timo.
Fatto in casa Per preparare il latte di mandorla: mettete a bagno per una notte nell'acqua 180 g mandorle pelate; alla fine scolatele, sciacquatele e frullatele a lungo con 750 g di acqua. Filtrate e strizzate molto bene la massa rimasta nel colino ottenendo circa 500 g di latte di mandorla. Conservatelo in frigorifero al massimo per 3 giorni.

CARNI

Calice colorato e piatto con decori rossi **Les-Ottomans**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

SAGITTARIO – SUPREMA DI FARAONA, PASTINACA, RADICCHIO E ALBICOCCHE SECCHE

Piatto delle costolette **Bitossi Home**, fondo di tessuto Etro, piatto delle praline **Stella Fatucchi** per Artemest, vassoio **Les- Ottomans**, fondo di tessuto **Lo Studio**, tutte le posate **Sambonet**.

ARIETE – COSTOLETTE DI AGNELLO IN CROSTA DI MANDORLE CON TARTUFO

SCORPIONE – PRALINE DI FEGATINI, SCORZONERA E MANDARINI

SAGITTARIO

SUPREMA DI FARAONA, PASTINACA, RADICCHIO E ALBICOCCHE SECCHE

La faraona è con il vostro segno, appartiene alla selvaggina di piuma, la sua carne è di colore scuro, con una nota di rosso, il vostro colore. Il sapore ha la nota selvatica del fagiano, ma la melagrana rimanda al mito di Persefone, che prima di ritornare nell'Ade – profondità appassionate dell'inconscio – mangia chicchi di melagrana. La vostra vitalità ardente e appassionata porta la luce. La faraona, come voi, ama foreste e praterie ed è poco addomesticabile.

Cuoco Matteo Maenza
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 supreme di faraona (il mezzo petto più la prima parte di ala)
300 g 1 pastinaca grande
300 g radicchio tardivo
150 g albicocche essiccate
50 g lardo a fettine
1 melagrana media
zucchero – alloro – timo
rosmarino – maggiorana
aglio – brodo vegetale
aceto di vino rosso
burro chiarificato – sale
olio extravergine di oliva

Mondate la pastinaca e tagliatela in 4 spicchi, rosolatela uniformemente in una casseruola con una noce di burro chiarificato, sale, foglie di erbe aromatiche e 1 spicchio di aglio schiacciato; riducete quindi la fiamma al minimo e brasatela delicatamente, unendo, se serve, un paio di cucchiai di brodo vegetale o di acqua.
Mettete a bagno in acqua tiepida le albicocche per almeno 2 ore.
Sciogliete 50 g di burro chiarificato in una padella, unite 1 cucchiaino raso di zucchero, bagnate con un paio di cucchiai di aceto, unite il radicchio, sfogliato, e saltatelo per 2-3 minuti.
Sgranate la melagrana.
Tagliate il lardo a quadretti e unitelo alla melagrana, condite con il sugo del radicchio, 1 cucchiaio di olio e mescolate bene. Questo misto servirà per condire le supreme a fine cottura.
Frullate le albicocche con 50 g dell'acqua in cui si sono ammorbidite, fino a ottenere una crema.
Chiedete al vostro macellaio di prepararvi le supreme di faraona. Con il resto potete fare un ragù bianco e con gli ossi un brodo.
Condite leggermente le supreme con sale e olio; rosolatele in padella, sulla fiamma al minimo, con 1 spicchio di aglio, 1 foglia di alloro e 1 rametto di rosmarino, prima dal lato pelle, così da renderla croccante, per almeno 10 minuti, poi girate dall'altro lato e proseguite per altri 10-12 minuti.
Disponete le supreme nei piatti; completate con la pastinaca, il radicchio, la crema di albicocche e condite con melagrana e lardo.

LEONE – FILETTO CON PISTACCHI E UVETTA E GATTÒ ALLA PROVOLA AFFUMICATA

ARIETE

COSTOLETTE DI AGNELLO IN CROSTA DI MANDORLE CON TARTUFO

Avete l'innocenza dell'agnello, e nell'analogia comel'agnello siete un animo puro. Vi fa bene la sua mansuetudine, la sua carne vi ricorda quella parte di voi che finalmente si rilassa, si placa, riesce a star tranquilla, dopo mille battaglie. E il tartufo è il sapore del vostro spirito indomabile che non cede e insiste finché la fortezza da conquistare non si arrende. Splendido il 2022, con il rigore e l'autorevolezza di Saturno, e la fortuna di Giove dalla vostra parte.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

140 g pancarré
100 g mandorle bianche
12 costolette di agnello con l'osso
2 uova
1 tartufo nero
farina – burro chiarificato
timo – maggiorana
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite le costolette da eventuali parti grasse. Incidete la polpa e inserite all'interno 1 o 2 lamelle di tartufo in ciascuna costoletta.
Scaldate in una padella un filo di olio con prezzemolo, timo e maggiorana tritati. Unite il pancarré, tagliato a pezzetti, saltatelo finché non si sarà un po' asciugato, dorandosi.
Frullatelo nel robot da cucina, con un pizzico di sale e pepe. Completate aggiungendo le mandorle sminuzzate al coltello o anch'esse nel robot.
Infarinate le costolette, passatele nelle uova sbattute, poi nel pane aromatico.
Cuocetele per 3 minuti su ogni lato, in una padella dove avrete sciolto una noce di burro chiarificato, insieme con 1 cucchiaio di olio.

SCORPIONE

PRALINE DI FEGATINI, SCORZONERA E MANDARINI

I fegatini sono in analogia con il vostro carattere, che ama il retrogusto amarognolo e il gusto deciso. Rimanda alla natura coraggiosa che ama sfidare la vita, guardandola dritta negli occhi. Queste analogie valgono anche per il pane croccante, perché il vostro carattere può avere un interno morbido, ma con crosta secca, dura. Siete guerrieri dalla tenacia inesauribile. La scorzonera appartiene in pieno al vostro segno. Nel medioevo era usata per curare dal morso velenoso dei serpenti.

Cuoco Alessandro Cozzolino
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti più 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g taralli sbriciolati
300 g fegatini di pollo puliti
100 g Vin Santo
5 radici di scorzonera
2 mandarini – 2 uova
1 cipolla dorata
1 patata gialla lessata
farina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LE PRALINE DI FEGATINI
Tagliate una cipolla a bastoncini sottili e soffriggeteli in padella; unite i fegatini, rosolate e sfumate con il Vin Santo. Portate a cottura, coperto, in 13-15 minuti, fate raffreddare, infine frullate con la patata lessata e poca scorza di mandarino grattugiata.
Formate delle palline di circa 30 g, compattatele bene e passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute, quindi nei taralli sbriciolati.
Infornate le praline a 180 °C per 15 minuti circa.
PER LA CREMA DI SCORZONERA
Lavate e pulite la scorzonera, tagliatene ⅔ a tocchetti grossolani e ⅓ a listerelle. Cuocete i tocchetti per 15-20 minuti, coperti a filo di acqua. Frullate in crema con olio e sale.
Arrostite le listerelle della scorzonera in una padella antiaderente con un filo di olio. Insaporite con sale e pepe.
Distribuite la crema di scorzonera nei piatti, accomodatevi le praline, le listerelle di scorzonera e completate con gli spicchi di mandarino tagliati a metà.

LEONE

FILETTO CON PISTACCHI E UVETTA E GATTÒ ALLA PROVOLA AFFUMICATA

Per il segno del felino re della foresta e della regalità più audace e coraggiosa, non può mancare una carne, servita con cottura abbastanza al sangue. Il Leone che è in voi solo così si placa e si ammorbidisce, anche grazie alla dolcezza dell'uvetta e alle distrazioni del pistacchio. Rimanete comunque felini dalla zampata inesorabile. La vostra forza si nutre di forza, e con la forza dei sapori rigenera la potenza di un potente desiderio.

Cuoco Alessandro Cozzolino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA CARNE
500 g cuore di filetto di manzo pulito
75 g farina di riso
75 g burro
50 g pistacchi sgusciati e pelati
25 g uvetta – aglio – rosmarino
olio extravergine di oliva
sale – pepe
PER IL GATTÒ
400 g patate gialle lessate
260 g provola affumicata fresca
100 g taralli pugliesi tritati
50 g burro – 1 uovo – 1 tuorlo

Calamaretti *pag. 71*

Il gusto deciso, **sapido** e di macchia mediterranea di un **Vermentino** sta molto bene con i sapori del piatto. L'Opale 2020 di Cantina Mesa è un poetico inno al mare, che piacerà ai Pesci.
20 euro, cantinamesa.com

Insalata di broccoli *pag. 74*

La difficoltà di abbinamento con l'aceto e le noci si risolve con una **birra in stile lager**, leggera ed **erbacea**, come la Super Chiara del Birrificio Doppio Malto. Senza glutine e non filtrata, ha un gusto morbido che ricorda i cereali.
2,50 euro, doppiomalto.com

PER IL GATTÒ
Amalgamate le patate schiacciate, l'uovo e il tuorlo, il burro e la provola a dadini, un pizzico di sale e pepe. Ungete di olio 4 pirofile monodose o una pirofila di portata e cospargete di taralli tritati. Colmate i contenitori con l'impasto, completate con i taralli e un filo di olio. Cuocete in forno a 180 °C per 30 minuti, fino a doratura.
PER LA CARNE
Raccogliete in una ciotola il burro, la farina di riso, l'uvetta e i pistacchi e amalgamate con le mani. Stendete il composto tra due fogli di carta forno allo spessore di 4 mm. Fate riposare in frigo 30 minuti.
Condite il filetto con poco olio, sale e pepe. Versate 4 cucchiai di olio in una padella calda con rosmarino e 2 spicchi di aglio e rosolatevi il filetto a fuoco vivo per 5 minuti da ogni lato, irrorando di olio di tanto in tanto, fino a formare una crosticina. Ponete poi la carne in una teglia e fatela riposare per 30 minuti. Conditela con olio e infornatela a 180 °C. Dopo 20 minuti sfornatela e copritela con la lastra di burro; infornate molto brevemente sotto il grill delicato per far ammorbidire il burro.
Servite il filetto a fette accompagnato dal gattò ben caldo.

DOLCI

CANCRO – DOLCE SOFFICE E CREMA INGLESE AL BERGAMOTTO

Piatto **Ceramiche Nicola Fasano**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

LEONE – SFOGLIA CON SPUMA ALLA VANIGLIA E BIGNÈ ALLO ZABAIONE

CANCRO

DOLCE SOFFICE E CREMA INGLESE AL BERGAMOTTO

Il Cancro è segno di dolcezza e sensibilità, non poteva non avere un posto centrale tra le proposte di dolce. Tutto dev'essere soffice e l'amore stesso lievita lentamente, armoniosamente, senza nulla di teso, di affrettato, di affannato. La crema di panna aromatizzata rimanda a universi di voluttà assoluta, dove basta chiudere gli occhi per abbandonarsi al piacere totale. Senza il minimo senso di colpa, peccando con l'innocenza dei tempi perduti.

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER IL DOLCE SOFFICE
500 g farina (300 g farina tipo 0, 200 g farina Manitoba)
230 g latte
50 g zucchero semolato
50 g burro
7 g lievito di birra secco
2 tuorli
1 uovo
1 limone
sale

PER LA CREMA INGLESE
250 g latte
250 g panna fresca
80 g zucchero
16 g amido di mais
3 tuorli
1 bergamotto

PER IL DOLCE SOFFICE
Preparate un preimpasto mescolando in una ciotola tutto il lievito, 2 cucchiai di farina e latte quanto basta per avere una consistenza semiliquida. Lasciatelo riposare 30 minuti almeno, fino a quando non si vedranno delle bolle.
Sbattete 1 uovo e 2 tuorli con il resto del latte.
Fate una fontana con la farina, unite il preimpasto, la miscela di uova e latte, la scorza grattugiata del limone e lo zucchero. Impastate per circa 3-4 minuti, fino a ottenere una massa omogenea. Incorporate quindi il burro morbido a fiocchetti (impastando a mano serviranno almeno 5 minuti). Alla fine l'impasto si deve staccare dalle mani. Aggiungete in ultimo 8 g di sale e lavorate la massa per renderla liscia. Trasferitela in una ciotola capiente, copritela con la pellicola e lasciate lievitare a temperatura ambiente, fino al raddoppio del volume, per 90 minuti circa.
Modellate l'impasto lievitato in palline di circa 50 g. Appiattitele leggermente, a una a una, con le dita e rincalzatele su loro stesse verso il centro. Poi pirlate le palline, ovvero dategli forma sferica, compatta e liscia, facendole rotolare sotto il palmo su un piano non infarinato.
Disponete le palline, di poco distanziate, in una teglia tonda grande (o in teglie più piccole) imburrata e fatele lievitare ancora per un paio di ore (a una temperatura ambiente di 24 °C), fino al raddoppio del volume. Spennellatele quindi di burro fuso (mescolato con un goccio di panna, se volete).
Infornatele infine a 180 °C per circa 40 minuti, finché la superficie non risulterà dorata e ben cotta.

PER LA CREMA INGLESE
Scaldate il latte e la panna con la scorza del bergamotto a listerelle.
Mescolate con una frusta in una bacinella i tuorli, lo zucchero e l'amido di mais. Versate a filo i liquidi caldi sui tuorli, amalgamate e poi versate nella casseruola e addensate sul fuoco dolce, sempre mescolando. Coprite la crema con pellicola a contatto e lasciate raffreddare.
Servite il dolce con la crema ancora tiepide.

Piatti **Bitossi Home**, calice e bicchiere **Villa d'Este Home Tivoli**, cucchiaino **Sambonet**, fondo di tessuto **Etro**.

PESCI – SORBETTO DI POMPELMO E FINOCCHI CON ARANCIA E MOU

LEONE

SFOGLIA CON SPUMA ALLA VANIGLIA E BIGNÈ ALLO ZABAIONE

Fasto e prestigio, con voi la vita dev'essere spettacolare. Non amate ciò che è secco, arido, semplice, povero, essenziale. Non fa per voi. La vita è ricchezza rigogliosa, energia strabordante, piacere senza limitazione, coraggio di essere se stessi. Siete infinitamente generosi. Quando amate siete come una crema chantilly al mascarpone, come uno zabaione

Ortaggi marinati *pag. 76*

Le verdure preferiscono i vini bianchi, ma nella salsa c'è il **vino rosso**. Viene in aiuto il Fresco Rosso 2020 di Masi, disinvolto e con una **bassa gradazione alcolica**, che lo rende adatto ad accompagnare anche i piatti più leggeri.
11 euro, masi.it

Cardi al latte di mandorla *pag. 76*

Bianco giovane, **sapido ed equilibrato**, il **Roero Arneis** Bricco delle Ciliegie 2020 di Giovanni Almondo è agrumato e floreale, sta bene con i cardi, i funghi e le nocciole, che crescono abbondanti anche nel suo territorio.
16 euro, giovannialmondo.com

Suprema di faraona *pag. 80*
Costolette di agnello *pag. 80*

Stappate un rosso prezioso come i piatti, dal gusto deciso ma elegante. Noi abbiamo trovato quello giusto nelle Langhe: è Arte 2019 di Domenico Clerico, un **nebbiolo** con un piccolo saldo di barbera, che sa di frutti scuri, **spezie** e cioccolato.
35 euro, domenicoclerico.com

Praline di fegatini *pag. 81*

Ci vuole un rosso di medio corpo, che abbia l'intensità giusta per accompagnare i fegatini, ma anche la freschezza adatta al condimento. Ci è piaciuto il **Chianti Colli Fiorentini** 2019 di Torre a Cona, un Sangiovese **morbido** e molto tipico.
10,50 euro, torreacona.com

Dolce soffice *pag. 84*
Crema alla mandorla *pag. 86*

Scegliete un **passito aromatico** e solare come il Ra'is Essenza 2016 di Baglio di Pianetto. Nasce in Sicilia da uva moscato e con i suoi profumi di **agrumi**, miele e mandorle richiama il sapore di entrambi i dolci.
20 euro, bagliodipianetto.it

Sorbetto di pompelmo *pag. 86*
Sfoglia con bignè *pag. 84*

Il **Moscato d'Asti** è un vino così **versatile** che sta bene sia con la leggerezza del sorbetto sia con la cremosità della sfoglia. Provate il La Commenda 2020 di Paolo Avezza, prodotto in una delle zone più vocate della denominazione, Canelli.
10,50 euro, paoloavezza.com

che trasmette energia rigenerante. Come un bignè caramellato degno della mensa del Re Sole.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore e 15 minuti
più 1 ora e 40 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA SFOGLIA
230 g pasta sfoglia stesa
zucchero a velo

PER LO ZABAIONE
300 g Marsala
100 g zucchero
40 g amido di riso – 6 tuorli

PER I BIGNÈ
100 g zucchero
63 g uovo (1 uovo grande)
40 g farina
20 g burro
burro per la teglia
limone – sale

PER LA SPUMA ALLA VANIGLIA
300 g mascarpone
200 g panna fresca
80 g zucchero semolato
1 baccello di vaniglia

PER LA SFOGLIA
Ritagliate nella pasta sfoglia un disco di 24 cm di diametro. Bucherellatelo, spennellatelo con acqua e cospargetelo con zucchero a velo setacciato. **Adagiatelo** su una placca coperta con carta da forno e infornatelo a 220 °C nel forno ventilato. Quando comincia a dorarsi e a gonfiarsi, dopo circa 6 minuti, copritelo con un disco antiaderente o con un altro stampo frapponendo della carta da forno tra la sfoglia e lo stampo: servirà a non far gonfiare la sfoglia e a ottenere un disco friabile e piatto. Cuocetelo ancora per 10-12 minuti, sfornatelo e lasciatelo raffreddare.

PER LO ZABAIONE
Scaldate il Marsala. Sbattete a parte i tuorli con lo zucchero e l'amido di riso. Versatevi sopra il Marsala, mescolate poi portate sul fuoco e cuocete mescolando finché il composto non raggiunge 82-85 °C. Spegnete e lasciate raffreddare. Raccogliete quindi lo zabaione in una tasca da pasticciere, con una bocchetta molto piccola, e tenete da parte.

PER I BIGNÈ
Sciogliete il burro con 50 g di acqua, in una casseruola, con un pizzico di sale. Unite la farina tutta in un colpo e mescolate, fuori del fuoco, in modo energico: otterrete una «polentina» consistente, che dovrà staccarsi dalle pareti della casseruola.
Fatela raffreddare, poi incorporate l'uovo (regolatevi in base a quanto liquido assorbe la vostra farina: il composto dovrà essere fluido; alzato con un cucchiaio, deve scendere formando un nastro). Raccoglietelo in un'altra tasca da pasticciere con una bocchetta liscia con apertura di 1 cm e formate piccoli ciuffetti (ø 2 cm) su una teglia imburrata, ben distanziati tra loro. Ne otterrete circa una trentina, anche se per la torta ne serviranno meno.
Infornateli a 200 °C per 10-15 minuti, sfornateli e lasciateli raffreddare.
Fate fondere lo zucchero in un pentolino con 1 cucchiaino di succo di limone: quando arriva a 170 °C spegnete e versate il caramello in uno stampo multiplo in silicone, con semisfere di 3 cm: riempite le cavità con poco caramello, infilatevi i bignè con la bombatura all'ingiù, in modo che la calotta si rivesta con il caramello, e lasciate rapprendere (in alternativa, intingete i bignè direttamente nel caramello e posateli su un vassoio a rapprendere).
Riempite i bignè con parte dello zabaione, bucandoli alla base con la bocchetta della tasca.

PER LA SPUMA ALLA VANIGLIA
Scaldate la panna con lo zucchero e i semi della vaniglia; al bollore, spegnete, unite il mascarpone e frullate con il mixer a immersione, ottenendo una crema fluida.
Copritela con la pellicola a contatto e fatela raffreddare in frigo per 1 ora.
Toglietela dal frigo e montatela con le fruste elettriche finché →

non diventerà spumosa e morbida, ma compatta. Raccoglietela in una tasca da pasticciere con la speciale bocchetta obliqua per le decorazioni a quenelle.
Montate la torta: disponete i bignè sul bordo della sfoglia, «incollandoli» con un po' di zabaione.
Farcite il centro della torta con lo zabaione, con l'aiuto della tasca.
Completate quindi con la spuma alla vaniglia, creando quenelle e strisce con la tasca con la bocchetta obliqua.
Completate qua e là piccoli con punti di zabaione.

PESCI

SORBETTO DI POMPELMO E FINOCCHI CON ARANCIA E MOU

Come il sorbetto arrivate per ultimi, quando tutto sembra essere alla fine. Anche lo Zodiaco con voi termina, ma sapete bene che in realtà voi precedete un nuovo inizio. Tutto sta per rinascere, quello che è successo finora è solo il preambolo di altro e altro ancora, a volte possibile, altre volte no. Proprio l'impossibile vi attrae. Voi risvegliate, sorprendete, provocate l'improvvisa svolta. Siete dolcezza infinita, senza alcuna chiusura limitata e soffocante.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 3 ore e 30 minuti di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL SORBETTO
- **110 g succo di pompelmo rosa**
- **90 g zucchero**
- **70 g gambi di finocchio**
- **40 g miele**
- **10 g albume pastorizzato**
- **finocchietto selvatico**

PER IL MOU
- **175 g zucchero**
- **120 g panna fresca**
- **80 g burro**
- **20 g miele**
- **succo di limone**

PER COMPLETARE
- **1 arancia**

PER IL MOU
Sciogliete lo zucchero con il miele e 5 g di succo di limone. Nel frattempo, intiepidite la panna. Quando lo zucchero raggiunge i 175 °C, unite la panna tiepida e mescolate, cuocendo per altri 2 minuti.
Lasciate raffreddare questo composto fino a 60 °C, quindi incorporate il burro e fatelo sciogliere.
Versatelo in un vassoietto in uno strato sottile e fate raffreddare per 1-2 ore.
PER IL SORBETTO
Sciogliete lo zucchero in una casseruola insieme con il miele e 250 g di acqua, i gambi di finocchio, un ciuffetto di finocchietto selvatico. Portate a bollore, poi lasciate bollire per 3 minuti, spegnete e lasciate in infusione per 30 minuti.
Aggiungete il succo del pompelmo e filtrate tutto, quindi versate il composto nella gelatiera e avviatela. A metà della mantecatura, aggiungete l'albume pastorizzato: serve per dare più cremosità alla consistenza finale. Viceversa otterrete un sorbetto un po' più asciutto e granuloso.
PER COMPLETARE
Sbucciate a vivo l'arancia e posate gli spicchi di polpa in un vassoietto. Mettetelo in freezer per almeno 2 ore (potete fare questa operazione il giorno prima).
Servite il sorbetto dandogli forma con un cucchiaio o un porzionatore.
Tagliate il mou a quadratini, modellateli a forma di caramelline. Spezzate gli spicchi di arancia congelati, ottenendo una sorta di «caviale» di arancia. Distribuite caramelline e arancia sul sorbetto.

GEMELLI

CREMA ALLA MANDORLA, FRUTTA E LINGUE DI GATTO

Questa crema di yogurt e cioccolato bianco richiama tutta la freschezza dell'adolescenza e di un mondo come voi eternamente giovane. Il vostro segno ha sempre sedici anni. Allegri, ironici, divertenti, con voi non ci si annoia mai. Spiazzate, scherzate, rilanciate, fate sentire tutti a vostro agio. Anche con tocchi esotici, perché avete il gusto del viaggio e delle culture lontane. Con lingue di gatto che non smettono di parlare, raccontare, dare l'ultima segretissima notizia.

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Più veloce 40 minuti con le lingue di gatto già pronte
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LE LINGUE DI GATTO
- **50 g zucchero al velo**
- **50 g albume**
- **50 g farina 00**
- **50 g burro**
- **sale**

PER LA CREMA ALLA MANDORLA
- **250 g cioccolato bianco**
- **200 g latte di mandorla senza zucchero**
- **200 g yogurt greco**

PER LA SALSA DI RIBES
- **150 g ribes**
- **20 g zucchero semolato**

PER LA SALSA DI MORE
- **150 g more**
- **20 g zucchero semolato**

PER LA SALSA DI FRUTTO DELLA PASSIONE
- **150 g polpa di frutto della passione (circa 6 pezzi)**
- **30 g zucchero semolato**

PER COMPLETARE
- **50 g more**
- **50 g ribes**
- **1 mango**

PER LE LINGUE DI GATTO
Mescolate l'albume, lo zucchero e un pizzico di sale con una frusta, ma senza montare. Incorporate la farina e il burro, leggermente fuso. Fate riposare per 30 minuti in frigorifero.
Foderate una teglia con carta da forno e stendete il composto con un cucchiaio o con una tasca da pasticciere facendo delle strisce strette lunghe circa 10 cm.
Cuocete nel forno ventilato a 180 °C per 12-15 minuti, finché non saranno dorate.
PER LA CREMA ALLA MANDORLA
Spezzettate il cioccolato bianco in una ciotola di vetro. Scaldate il latte di mandorla e versatelo, poco alla volta, sul cioccolato, mescolando finché non sarà totalmente fuso. Coprite e lasciate intiepidire. Incorporate quindi lo yogurt, già ben amalgamato per evitare la formazione di grumi, ottenendo una crema liscia.
PER LE SALSE DI FRUTTA
Cuocete ciascuna frutta, pulita, in un pentolino con lo zucchero per 5-10 minuti, finché non otterrete tre sciroppi. Fateli raffreddare.
PER COMPLETARE
Distribuite la crema alla mandorla nelle ciotole, decorate con qualche goccia di ogni salsa. Servite con le lingue di gatto, more, ribes e dadini di mango.

Vassoi esagonali **Hay Design**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

GEMELLI – CREMA ALLA MANDORLA, FRUTTA E LINGUE DI GATTO

I FAVORITI DELLO ZODIACO

Fatalità, i grandi chef sono spesso della Bilancia, come Bottura e Colagreco, o dell'Ariete, come Romito e il mitico Robuchon. *Ma anche* il Toro e la Vergine ispirano dei fuoriclasse

di Paolo Vizzari

Se il binomio cuochi/stelle suona oggi così logico e inflazionato, il merito o la colpa è della Guida Michelin e non degli astri lassù. Eppure il movimento nei cieli influenza e sfiora le vite di tutti, grandi chef compresi, e, se ci si ferma a sondare la mappa dell'alta cucina mondiale sul piano dello zodiaco prima che su quello dei piatti, è possibile leggerci diverse note curiose. Partendo dal presupposto che so abbastanza di cuochi e quasi nulla di astrologia, ho chiesto lumi allo scrittore e astrologo Marco Pesatori per scandagliare i tratti zodiacali dei migliori chef d'Italia e del mondo, senza però immaginare che cosa ne sarebbe saltato fuori.

Il primo spunto di Pesatori è stata la teoria piuttosto diffusa che vede i nati sotto il segno del Toro brillare ai fornelli, con l'invito a controllare se questo venisse confermato dai profili dell'alta cucina. Quando gli ho detto che tra i grandi nomi non c'era quasi nessun Toro (con una gloriosa mosca bianca come il padre della cucina molecolare Ferran Adrià) non è rimasto sorpreso, e mi ha chiarito l'equivoco. «Si tratta effettivamente di un segno sensuale e palatale concentrato sulla goduria e i piaceri materiali, ma lo scarso rigore lo rende molto più adatto alla cucina casalinga che non a quella di sistema nei grandi ristoranti. E proprio per questo spirito godereccio, da buon segno di terra, è in compenso un gran mangiatore proprio come il Capricorno, che inoltre è spesso amante e conoscitore di vino».

Ma allora esistono segni ricorrenti che accomunano le stelle del fine dining? Pesatori consiglia di concentrarmi su Bilancia e Ariete, l'asse della creatività e dell'arte. Ci prende anche questa volta, ed eccoci finalmente con qualcosa su cui ragionare. Sono della Bilancia due passati numeri uno della World's 50 Best come Massimo Bottura e Mauro Colagreco, il senatore dell'alta cucina americana Thomas Keller e ancora Carlo Cracco, Davide Oldani, Cristina Bowerman... Risponde la batteria degli Ariete con due leggende francesi come il compianto Joël Robuchon e Pierre Gagnaire, seguiti dal trio televisivo Antonino Cannavacciuolo, Giorgio Locatelli e Gennaro Esposito, e poi Niko Romito, Alice Waters, Yoshihiro Narisawa...

Io non speravo in un riscontro così netto, ma stando alle parole di Marco c'è una grande logica dietro questa scoperta: «Ariete e Bilancia sono due poli opposti che convergono verso lo slancio creativo. I primi hanno toni più carichi ed entusiasti, mentre i secondi tendono all'idealismo e a una maggior estetica, ma entrambi vivono con gli occhi puntati sul bello». Sono tutti elementi fondamentali, specie se uniti alla leadership e al gioco di squadra, per farsi strada nella galassia dei grandi chef. Le attitudini possono giocare un ruolo importante nell'accompagnare la carriera, ma esistono eccezioni felici a dimostrare che a nessuno è preclusa la toque d'oro per via del proprio oroscopo.

Bisogna tener conto di come ciascuno incarna le tendenze del proprio segno, basti pensare a due Vergine come Alain Ducasse e Norbert Niederkofler, o a due Pesci come Gualtiero Marchesi e Mauro Uliassi. Mentre lo ringrazio, Marco Pesatori mi congeda con un'ultima utile precisazione: «Non dimentichiamo mai l'enorme peso degli ascendenti su ognuno di noi, e nemmeno di come l'astrologia viva di cicli che continuano a cambiare nel corso dei decenni». In sintesi, essere Bilancia o Ariete oggi sembra dare un vantaggio a chi sogna di fare il cuoco, ma chi saranno i grandi di domani, al momento, lo sa solo il cielo. ■

PER CECCHI

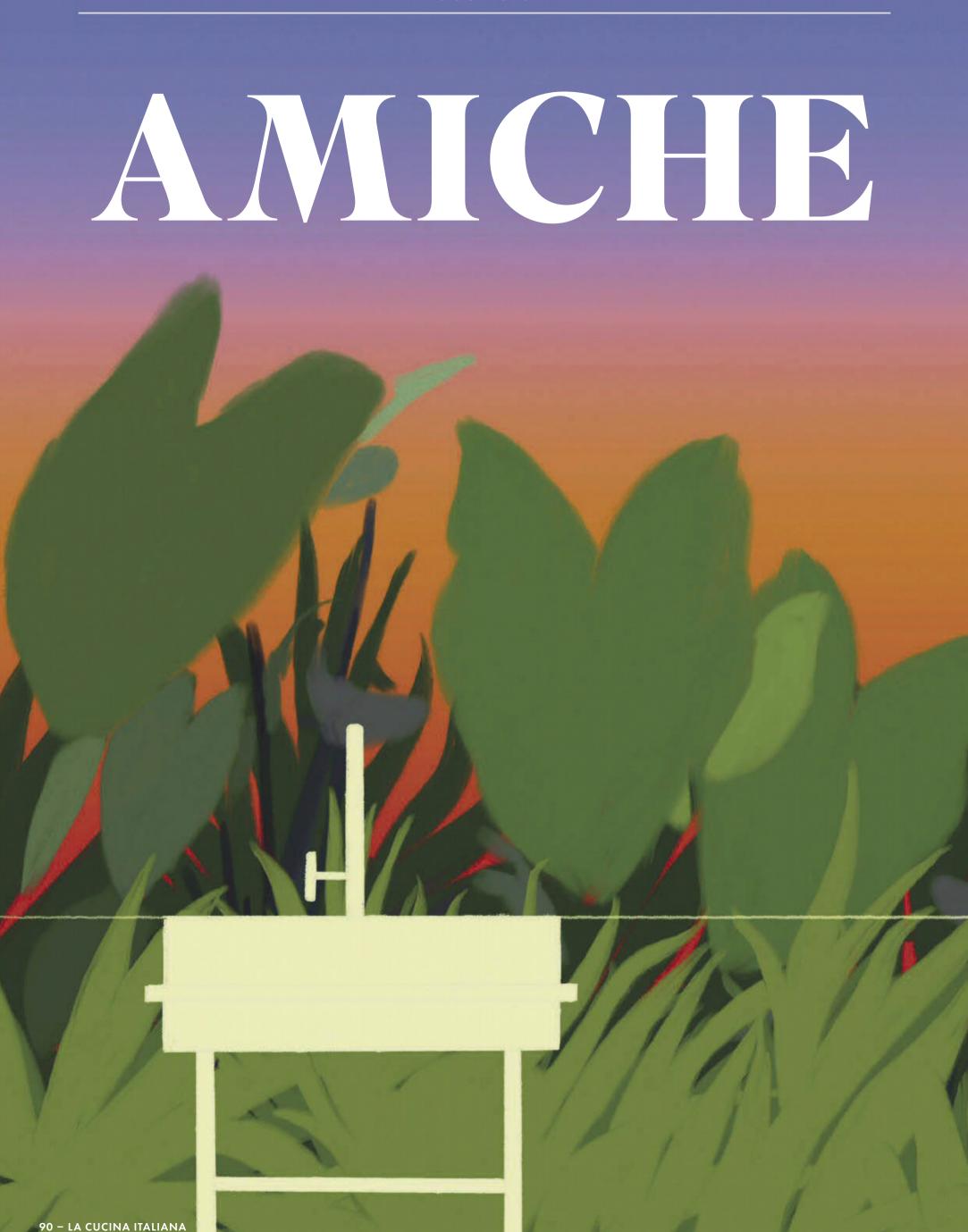
RADICI TOSCANE

Nel 1893 Luigi Cecchi comincia un'avventura nel mondo del vino che porterà la sua dinastia a produrre bottiglie nelle più importanti denominazioni toscane. A fine anni Sessanta, viene acquisita la tenuta di Villa Cerna, a Castellina in Chianti, mentre nel 1988 è la volta di Castello di Montauto, nella zona di San Gimignano, vocata per i bianchi da uva vernaccia. Dieci anni dopo, Cecchi arriva in Maremma, dove acquista Val delle Rose per la produzione del Morellino di Scansano. Nel 2000 valica i confini regionali per espandersi in Umbria, nella zona del Sagrantino di Montefalco, con Tenuta Alzatura. Nel 2015, gli investimenti ritornano nel Chianti Classico, con l'acquisizione della storica Villa Rosa, un'azienda con vigneti prestigiosi a Castellina. L'ultima novità? Sei ettari a Montalcino per la produzione del celebre Brunello: un altro vino iconico per un nome iconico della Toscana. **WWW.CECCHI.NET**

Il Chianti Classico Storia di Famiglia è il vino in cui l'azienda si identifica di più. Intenso, persistente ed equilibrato, ha ottenuto importanti riconoscimenti dalle guide nazionali ed estere.

Una veduta della bottaia nella cantina di Villa Cerna nel Chianti Classico.

AMICHE

PIANTE

Gli effetti (sorprendenti) del mondo vegetale sulle nostre vite sono noti, ma lo sapevate che un ficus può essere un prodigioso depuratore dell'aria? Da tenere soprattutto in cucina

di **ANGELA ODONE**, illustrazione **LUCA DE SALVIA**

«Una cosa bella è una gioia sempiterna». Così proclamava Mary Poppins estraendo dalla sua magica borsa di tappeto una grande pianta (forse una varietà di *Philodendron*, una pianta appartenente alla famiglia delle *Araceae* spesso presente nelle nostre case) per rallegrare la sua camera. Quello che forse non sapeva Mary era che tenere una o più piante in casa non ha solo una funzione decorativa e altamente terapeutica per l'umore (quanto abbiamo avuto bisogno di verde nello scorso anno? Quanti orti da davanzale sono nati?), ma è anche un potente filtro per purificare l'aria. Abbiamo chiesto a Rita Baraldi, ricercatrice del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Bologna, Istituto per la BioEconomia (IBE-CNR), di spiegarci come funzionano e quali varietà sono più adatte ai vari ambienti delle nostre case.

Cominciamo dalle sostanze volatili presenti nei nostri appartamenti: quali sono e da dove derivano?
Negli ambienti in cui viviamo, soprattutto se in appartamenti cittadini, siamo circondati, oltre che dallo smog esterno, anche da alcune sostanze tossiche prodotte all'interno. Una delle più note è la formaldeide (CH_2O), presente nelle colle dei pavimenti o degli arredi della cucina e in alcuni disinfettanti con funzione battericida. A questa si sommano quelle che noi stessi produciamo respirando (acetone, metano, anidride carbonica...), cucinando o fumando al chiuso (benzene e stirene) e utilizzando detergenti che contengono ammoniaca e acido cloridrico.
Quali danni arrecano?
Ormai è provato dagli studi scientifici che sono sostanze altamente nocive e che sarebbe bene ridurne il più possibile l'inalazione. Tra le buone pratiche per mantenere l'ambiente il più possibile sano, oltre a cambiare l'aria evitando le ore di punta del traffico, a scegliere mobili e detersivi ecologici, c'è l'inserimento di piante da interno nei vari ambienti della casa.
Quali sono le specie più adatte?
Sono moltissime, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Negli studi che sono stati fatti si è evidenziato che alcune piante assorbono molto bene alcune delle sostanze di cui abbiamo appena parlato, in particolare la formaldeide. Per esempio *Epipremnum aureum* (potos), *Anthurium*, *Dracaena* e *Philodendron* la assorbono, così come l'edera che è molto efficace nel neutralizzare anche ammoniaca e benzene.
Come avviene il processo?
In tutte le piante, da interno o da esterno, è la fotosintesi clorofilliana a dare vita a tutto: la pianta respira aprendo gli stomi (cioè dei microscopici fori) che si trovano nella pagina inferiore delle foglie; in questo modo assorbe anidride carbonica ed emette ossigeno. Naturalmente mentre la pianta respira non fa differenza e oltre alla CO_2 filtra anche le altre molecole tossiche. Tutte le piante funzionano così durante il giorno (la *Sansevieria* e l'*Aloe barbadensis* anche di notte, quindi non è sconsigliato tenerle in camera da letto) e questo è quello che si dice assorbimento attivo.
Esiste anche quello passivo?
Certo, quello che avviene sempre, addirittura anche quando la pianta è in sofferenza, perché in un certo senso è meccanico: il particolato, le polveri sottili rimangono intrappolati nei tricomi, cioè peli che ricoprono le foglie. Per questo vanno pulite con regolarità, per «liberare il filtro» dei nostri depuratori vegetali.
Dove e come conviene posizionare le piante?
Più piante si dispongono in casa, meglio è. La tendenza è quella di formare negli angoli ben illuminati e ventilati dei raggruppamenti di piante diverse: in questo modo si creerà un microclima positivo, umido e arieggiato. Negli ultimi tempi si iniziano a vedere anche in alcune case le pareti verdi, esteticamente molto decorative e un vero polmone per la stanza in cui si trovano.
È difficile curarle?
No, bastano poche attenzioni: una buona esposizione alla luce non diretta e corrette dosi di acqua e di nutrimento calibrate sulla specie e sull'ambiente più o meno caldo in cui la pianta si trova.
Ci sono delle piante più adatte di altre da tenere in cucina?
Non ci sono limiti nella scelta delle varietà, io personalmente amo molto il colore e mi piacciono le piante che fioriscono come *Kalanchoe*, *Anthurium* o *Gerbera*. Largo alla creatività nel comporre gli accostamenti, in questo caso direi che è d'obbligo anche una buona selezione di aromatiche.

CHI PIÙ NE HA, PIÙ NE METTA

Non abbiate timore di abbondare con le piante. Verdi, screziate o con fiori colorati, non fa differenza. L'importante è prendersene cura. Ecco alcune delle varietà con capacità di «pulire» l'aria tra le quali scegliere.

ANTHURIUM SCHERZERIANUM
Foglie lanceolate verde scuro con «fiori» (spate) cuoriformi colorati dal bianco al rosso. Ama il caldo, teme i ristagni di acqua.

CHLOROPHYTUM ELATUM
Detto anche falangio o nastrino, ha lunghe foglie verde chiaro striate e piccoli fiori bianchi. In posizione luminosa, non in corrente. Resiste bene all'aria secca degli appartamenti.

EPIPREMNUM AUREUM
Tutti lo conosciamo come potos, rampicante con le foglie verdi cuoriformi talvolta macchiate di giallo. Ama la luce, non diretta. Richiede moderate innaffiature.

EUPHORBIA PULCHERRIMA
È la Stella di Natale, e proprio in questo periodo dell'anno sarà facile trovarla nelle nostre case. Teme le correnti d'aria e gli sbalzi di temperatura.

FICUS BENJAMINA E FICUS ELASTICA
Il primo con piccole foglie ovali e acuminate, lunghe non più di 12 cm, il secondo con foglie carnose lunghe fino a 40 cm. Amano la luce, ma non diretta. Temono le correnti d'aria.

HEDERA HELIX
Pianta rustica, tipica da esterno. Si adatta bene anche agli interni meno luminosi e poco riscaldati. Richiede poche cure.

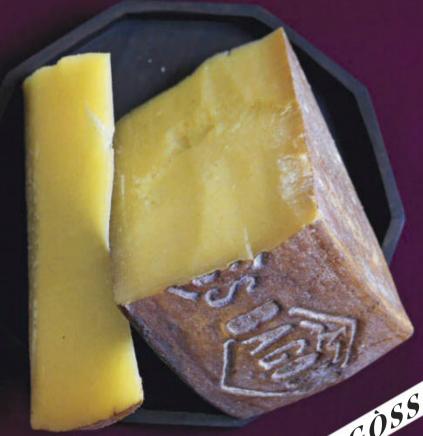
SPATHIPHYLLUM WALLISII
Ha foglie lunghe lanceolate, da maggio ad agosto «fiorisce» producendo spadici (specie di piccole pannocchie bianche) avvolti da spate bianche. Ama il caldo umido.

Rita Baraldi, laureata in Scienze Agrarie, è ricercatrice del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Bologna,Istituto per la BioEconomia (IBE-CNR). Svolge le sue ricerche in particolare nei settori dell'ecofisiologia e dell'inquinamento atmosferico attraverso la valutazione della capacità delle piante di sequestrare CO_2 atmosferica e inquinanti gassosi.

BAGÒSS

CASTELMAGNO

MONTÉBORE

SUL TAGLIERE D'INVERNO

Carta d'identità di tre prodotti regionali unici e antichi: da dove arrivano, come si producono, come si usano in cucina e con che cosa si accompagnano. Non vi è già venuta la curiosità di assaggiarli?

a cura di SARA MAGRO
ricette ILARIA CASTELLI
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

BAGÒSS

Il bagòss viene da Bagolino, un piccolo comune della montagna bresciana che fino alla fine del Settecento faceva parte della Serenissima Repubblica di Venezia. Fatto di latte vaccino crudo, semigrasso a pasta dura, ha un colore giallo intenso dovuto all'aggiunta dello zafferano durante la fase di rottura della cagliata. Pare fosse un accorgimento per poter regalare ai Dogi un prodotto prezioso come l'oro. Oggi come allora, il procedimento di produzione comincia riscaldando il latte proveniente da due mungiture. Si aggiunge poi il caglio di vitello e si porta a 48-51 °C. Le forme cilindriche, di circa venti chili, completano il drenaggio del siero tramite salatura a secco, dopodiché sono messe a stagionare da dodici fino a trentasei mesi. Durante l'affinamento, la crosta viene unta con olio di lino che le conferisce la tipica colorazione bruno-ocra. Si consuma a scaglie, da solo oppure accompagnandolo con miele, gelatine (come abbiamo fatto noi), frutta candita; ottimo anche grattugiato o fuso in alcuni piatti tipici, come la polenta e gli gnocchi. Assaggiatelo almeno una volta, perché è uno dei formaggi più interessanti d'Italia.

ENRICO SEMPRINI – MAESTRO ASSAGGIATORE ONAF (ORGANIZZAZIONE NAZIONALE DEGLI ASSAGGIATORI DI FORMAGGIO)

SCONES AL BAGÒSS ALLO ZABAIONE SALATO

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g farina**
- **90 g acqua frizzante**
- **80 g bagòss grattugiato**
- **70 g burro morbido**
- **12 g lievito in polvere per dolci**
- **4 tuorli**
- **2-3 foglie di salvia**
- **2 uova**
- **sale**

PER GLI SCONES

Mescolate la farina, il lievito, il bagòss e la salvia tritata (eliminate la nervatura centrale delle foglie, se troppo grossa). Impastate quindi con 1 uovo e 60 g di burro, unendo poi a poco a poco l'acqua frizzante. Raccogliete l'impasto a palla, copritelo e fatelo riposare in frigo per 10 minuti; poi appiattitelo un po' e, usando un coltello, tagliatelo in blocchetti irregolari da 25-30 g ciascuno; spennellateli con l'altro uovo, sbattuto, e infornateli a 180 °C per 12-13 minuti.

PER LO ZABAIONE SALATO

Mescolate 4 tuorli in una bastardella semisferica con due prese di sale, portateli su un bagnomaria caldo, ma non al bollore, e continuate a mescolare con la frusta finché il tuorlo non diventa un po' più chiaro; quando comincia appena ad attaccarsi, rimuovetelo dal fuoco e continuate a mescolare finché non «tira»; incorporate allora 10 g di burro morbido e mescolate fino a quando non colerà «a nastro».

Servite gli scones tiepidi con lo zabaione appena fatto.

Il castelmagno è una Dop prodotta in tre comuni piemontesi: Castelmagno, Pradleves e Monterosso Grana. Della sua storia si trova una prima testimonianza in un contratto agrario del 1277 in cui il marchese di Saluzzo concede i suoi pascoli in cambio di forme di formaggio. La sua peculiarità consiste nella tecnica casearia: il latte crudo, principalmente bovino con possibili aggiunte di latte di pecora e capra, è raccolto in quattro mungiture consecutive, durante le quali comincia la coagulazione acida in seguito completata dall'aggiunta di caglio di vitello. La massa ottenuta si riscalda a una temperatura inferiore ai 40 °C, quindi si appoggia su un telo dove spurga per quasi un giorno. Raccolto in fascere cilindriche alte fino a venti centimetri, il castelmagno viene messo nel siero delle precedenti caseificazioni per due-quattro giorni durante i quali si arricchisce di flora microbica ed enzimi che contribuiscono al suo aroma intenso. Nelle forme, che vanno dai due ai sette chili, si sviluppa talvolta spontaneamente la crescita di *penicillium roqueforti*, con chiazze grigio-verdi dall'intenso aroma di funghi, che in questo formaggio è un pregio. A tavola si presenta in tagli di 40-60 grammi con crosta e sottoscrosta, magari accompagnato da miele, composte o mostarde di frutta. ENRICO SEMPRINI

CHAMPIGNON CON CREMA DI BURRO E CASTELMAGNO

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- **100 g burro molto morbido**
- **60 g panna fresca**
- **50 g castelmagno grattugiato**
- **12 funghi champignon piccoli**
- **olio extravergine – sale**

Integrate la panna nel burro morbido mescolando con una spatola e incorporando nel contempo anche il castelmagno grattugiato, fino a ottenere una consistenza cremosa. Raccogliete la crema in una tasca da pasticciere munita di bocchetta dentellata e fate raffreddare in frigo per 10-15 minuti.
Pulite gli champignon con un foglio di carta da cucina e separate i gambi dalle cappelle; condite queste ultime con olio e sale, ponetele in una placca e infornatele a 180 °C per 10 minuti; sfornatele, lasciatele raffreddare, quindi asciugatele molto bene dall'acqua che avranno rilasciato.
Farcitele con un ciuffo di crema di burro e consumatele subito.

CASTELMAGNO

MONTÉBORE

Forse nessun altro formaggio può condividere una storia documentata antica e prestigiosa come il montébore della Val Curone, in Piemonte. La sua produzione inizia nel 732 d.C., viene citato come omaggio a un prelato in uno scritto del 1200, e poi di nuovo nel menù di nozze di Isabella d'Aragona e Gian Galeazzo Sforza nel 1489. Se oggi possiamo assaggiarlo, lo dobbiamo alla Cooperativa Agricola Vallenostra che ha recuperato i segreti dell'ultima casara e ha poi presentato al Cheese di Bra nel 1999 le prime sette forme «rinate». A base di latti crudi, vaccino per il 70% e ovocaprino per il resto, è un formaggio che subisce una coagulazione con caglio di vitello, poi rotta in grumi grandi come nocciole. Dopodiché viene messo in cestelli rotondi di tre diametri diversi. Terminato lo sgocciolamento, il formaggio viene salato con sale del Mar Ligure e della Provenza, e accatastato, una forma sull'altra in ordine decrescente, per completare il drenaggio fino alla consistenza adeguata durante una stagionatura che va da tre settimane a quattro mesi. Si gusta con pani a pasta bianca, mostarde o frutta caramellata oppure fuso per condire pasta, riso, patate e zucca. La produzione è molto limitata: per garantirsene una forma, si può adottare una pecora della Val Curone. ENRICO SEMPRINI

REGINETTE IN SALSA DI MONTÉBORE AI TRE PEPI

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g latte**
- **350 g pasta lunga tipo reginette**
- **100 g montébore**
- **farina – burro**
- **pepe nero, rosa e verde in grani – sale**

Pestate grossolanamente 1 cucchiaino di grani di ciascun pepe (potete farlo nel mortaio o con un matterello, tra due fogli di carta da forno).
Private il montébore della crosta e tagliatelo a tocchettini.
Fondete in una casseruola 35 g di burro amalgamandolo con 35 g di farina; aggiungete una presa di sale e il latte, a filo; dal levarsi di un delicato bollore, cuocete la besciamella per 3-4 minuti, sempre mescolando. Quando comincia a «tirare», incorporate il montébore mescolando sulla fiamma bassa. Non appena il formaggio si sarà fuso, togliete la salsa dal fuoco.
Lessate le reginette al dente, scolatele e saltatele nella salsa, scaldata dolcemente in padella. Distribuite la pasta nei piatti, completate con i tre pepi tritati e servite subito.

ILARIA CASTELLI
La cucina è la sua nuova vita, piena di entusiasmo e di energia, dopo quindici anni in cui ha lavorato come consulente finanziaria. È chef a domicilio, tiene corsi di cucina e organizza cene personalizzate nella sede del suo laboratorio milanese Chef and the City.

1. CASTELMAGNO

Ha un aroma prevalentemente animale con note vegetali che ricordano la frutta secca.

COMPOSTA DI CIPOLLE
Riducete 400 g di cipolle rosse a fettine sottili, mescolatele in una casseruola con 6 foglie di alloro, 50 g di zucchero di canna e 50 g di zucchero bianco, 80 g di brandy; coprite con la pellicola e fate riposare per 10-15 minuti; cuocetele poi in casseruola a fuoco medio per 20 minuti circa fino a ottenere una composta.

VINO
L'origine cuneese porta il castelmagno ad abbinarsi in modo elettivo con un **Nebbiolo d'Alba** o un nobile **Barbaresco**. Nel caso di stagionature lunghe, optate invece per l'austera profondità di un **Barolo**.

2. BAGÒSS

Il suo profumo intenso ricorda il fieno essiccato, la castagna e la frutta secca. Lo zafferano porta al naso una piacevole sensazione piccante. **GELATINA DI ARANCIA**
Mescolate in una casseruola 200 g di succo di arancia 100% con 1 fialetta di acqua di fior d'arancio e 10 g di amido di mais; amalgamate bene con una frusta e fate poi addensare a fuoco medio-basso per 7-8 minuti; lasciate raffreddare.

VINO
Il bagòss sta bene con i rossi bresciani, come il **Curtefranca** e il **Valtènesi**, a base di uve groppello tipiche della sponda bresciana del Garda.

3. MONTÉBORE

La crosta aggiunge al profumo della pasta il piacevole aroma delle muffe. Al primo morso è morbido e spiccano le note animali, segue poi un netto aroma di castagna e di sottobosco.

FINOCCHI CARAMELLATI
Mondate 400 g di finocchi rimuovendo solo le parti esterne più fibrose con un pelapatate; recuperate anche i fusti. Tagliate tutto a tocchetti. Raccogliete tutto in una casseruola con 15 g di burro; quando sarà fuso, unite 6 grani di cardamomo, 3 cucchiai di sambuca, 30 g di zucchero e, a piacere, un pizzico di sale. Cuocete per una decina di minuti a fuoco vivo o finché i succhi si saranno leggermente asciugati.

VINO
L'abbinamento elettivo è con vini del Tortonese e dell'Alessandrino: **Ortrugo** fermo, **Gutturnio** o un raffinato **Timorasso**, specie con le forme poco stagionate.

BELLE MANIERE

ONORE AL FORMAGGIO

Forse è persino più amato della pasta. Eppure è trascurato. Per almeno cinque ragioni che sfatiamo qui sotto **di FIAMMETTA FADDA**

È una delle nostre grandi specialità. L'Istituto Nazionale di Sociologia Rurale ne ha censiti 403, quasi il doppio delle famose 246 varietà prodotte in Francia. Però: 1) è calorico (350-400 calorie all'etto); 2) è ricco di colesterolo (ma anche di calcio); 3) non si sa dove inserirlo nel menù di un invito; 4) al ristorante non c'è (quasi) più il carrello dei formaggi e, quando c'è, siamo già sazi; 5) spesso non si sa come mangiarlo in modo corretto.

PER L'APERITIVO

A cubetti infilzati su uno stecchino. Perché sia originale sceglietelo a pasta semidura o dura decorato con una goccia di miele non troppo dolce (rododendro, corbezzolo, eucalipto); o di aceto balsamico stravecchio, o di un chutney. Volete solo stimolare il palato, quindi piccoli cracker senza sale e stop.

A TAVOLA

Nel menù classico il formaggio sta prima del dolce. Ma valutate il peso e il numero delle portate che lo precedono. In ogni caso limitatelo a un solo tipo e a una sola fetta. E non è vero che non vada servito a cena. Anzi in Francia fa parte del dessert in ogni invito elegante. Fate in modo che sia un formaggio fuori dall'ordinario – di un casaro specialissimo, di una malga inaccessibile – e accompagnatelo col suo piccolo racconto. Il pane (solo una fettina, per favore) sarà quello che più ricorda il luogo in cui quel formaggio è nato. Bello abbinarlo a un suo vino ideale.

...E FUORI CASA

Per un locale il carrello dei formaggi è un investimento. In termini di scelta, di gestione, di servizio. I formaggi devono arrivare a temperatura ambiente, essere tagliati con i coltelli specifici, venir descritti con competenza. È uno sforzo da premiare e un piacere da concedersi. Allora, anche qui, valutate in anticipo il «peso» del menù. Una scelta ideale? Un formaggio a pasta morbida, uno a pasta dura, un blu, uno stravecchio. Altrettanti i tipi di pane, scelti come ho detto sopra. Insieme, qualche chicco d'uva, qualche noce. Stop. I formaggi sono monumenti gustativi in sé. Se poi sono più d'uno, per apprezzarli il palato deve essere pulito, non deviato da altri stimoli come miele e confetture.

CROSTA SÌ, CROSTA NO

I formaggi si presentano con la loro crosta. Sempre. Che sia edibile o no. Poi: va eliminata quella dei formaggi a pasta dura (come i pecorini); meglio anche quella giallina o rossastra detta «lavata» (il taleggio, per esempio). Invece è parte integrante del formaggio stesso e va mangiata la crosta «fiorita», la nobile peluria del *penicillium candidum* (il brie, il camembert). Che siano su un tagliere o presentati su un piatto, vanno sistemati in andamento crescente dal più delicato al più saporito. L'ordine didattico, nel piatto, è quello orario, partendo da ore 12. Idealmente sotto ogni formaggio ci starebbe bene il suo compagno di assaggio per resettare il palato. Noci, cuori di sedano, cuori di radicchio.

NOTE TECNICHE

Formaggi a pasta molle: se ne deposita una piccola porzione prelevata con il coltello su un boccone di pane (senza spalmarla!), che si porta alla bocca. Formaggi a pasta semidura o dura: si taglia il boccone e si procede come per quelli a pasta molle. I latticini come la ricotta si prelevano con la forchetta e si appoggiano sul pane. Mozzarella e burrata si mangiano con la forchetta. Le confetture di accompagnamento si depositano sul boccone. Piccoli frutti, acini, verdure (che saranno a misura di boccone) si afferrano e si portano alla bocca con la mano.

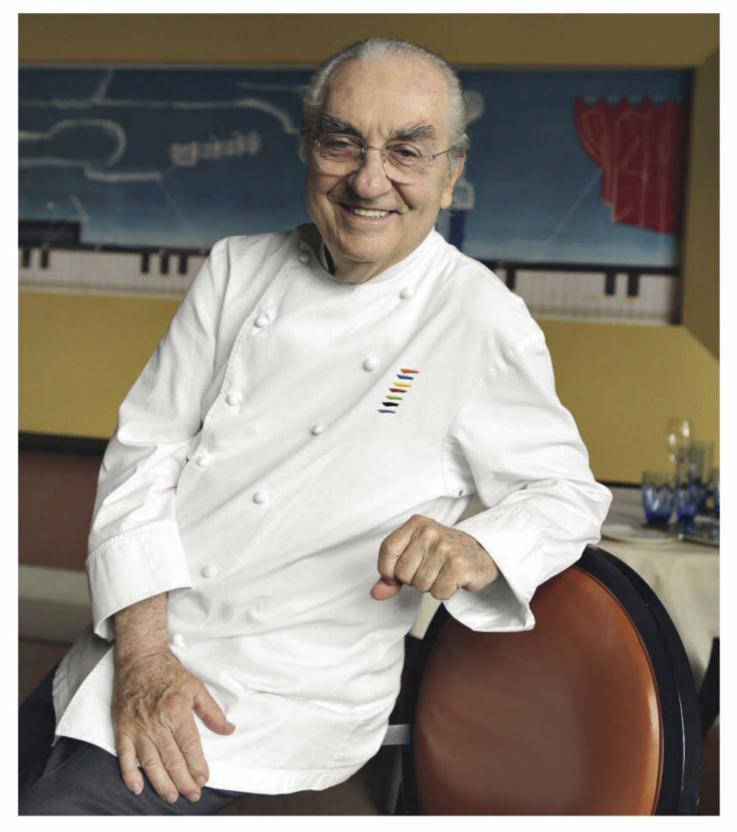
PER FARE SCENA

TÊTE DE MOINE È un formaggio svizzero cilindrico. Si serve con la «girolle», un piccolo strumento munito di un coltello orizzontale, che forma delle rosette frastagliate. Elegante servirle su fette di pera a polpa soda. Da mangiare con le mani.

STILTON E VACHERIN Il famoso formaggio inglese di forma cilindrica si presenta anche intero, da capitozzare e scavare col cucchiaio. Il vacherin nel suo contenitore di abete può andare in forno. Da spalmare con cautela su bocconi di pane (4x4 centimetri).

MIELE COL FAVO È la novità delle colazioni nei boutique hotel chic. Si presenta alloggiato nel suo telaio di diverse misure. Il miele o i piccoli pezzi cerosi (a molti piacciono) si raccolgono col cucchiaino.

COLTELLI Se il tagliere è fastoso per misura e scelte, l'abbinamento con i coltelli crea grande emozione nel pubblico maschile. Dei sette fondamentali, gli artigiani di Scarperia consigliano: il pastemolli, il pastedure, il paste semidure, la spatola. ■

FOTO AG. GETTY IMAGES

COLPO DI GENIO

Nel 1981 Gualtiero Marchesi inventava il risotto con la foglia d'oro. A conclusione del quarantennale della ricetta, ecco il segreto di un mito culinario

di MARCO BOLASCO

Un piatto perfetto nato (quasi) per caso. Questa è la storia del Riso, oro e zafferano di Gualtiero Marchesi, che vede la luce la prima volta nel 1981, quando un cliente del ristorante, il signor Angeletti (produttore di foglie d'oro 24 carati per decorazioni che, pur essendo commestibili, non erano ancora state utilizzate nella ristorazione), chiede a Gualtiero Marchesi di pensare un piatto che ne prevedesse l'uso, per poter fare una sorpresa a uno zio che avrebbe portato a cena al ristorante.

All'orario della cena, tuttavia, Marchesi non aveva ancora trovato una soluzione e dunque il piatto con l'oro non c'era. Angeletti, all'arrivo, scopre con dispiacere la cosa e, ostinato, supplica lo chef di trovare una soluzione. Fu così che Marchesi decise semplicemente di adagiare la foglia d'oro sul risotto allo zafferano già previsto in menù. Di fatto il piatto viene dimenticato per qualche anno fino a quando, alla fine del 1985, il fotografo Riccardo Marcialis contatta lo chef per fare un servizio sul giallo e sull'oro in cucina e Marchesi decide dunque di riprenderlo e rimetterlo in carta.

Nei fatti il Riso, oro e zafferano è uno dei piatti più emblematici nella storia della cucina marchesiana per la capacità di mettere insieme la tradizione italiana e il design ma, soprattutto, per la riflessione sulle forme come elemento imprescindibile del ragionamento culinario: «Il nuovo cuoco, oltre a saper cucinare un cibo (e a possedere sapere e coscienza gastronomica), lo dispone nel piatto soddisfacendo un equilibrio di volumi, consistenze, colori». →

FOTO GIACOMO BRETZEL, ARCH. ACCADEMIA GUALTIERO MARCHESI

Riso, oro e zafferano: una foglia d'oro e un risotto perfetto. Ovvero la sintesi del Marchesi-pensiero che avvicina tradizione e design giocando con forme ed equilibrio.

RISO, ORO E ZAFFERANO

Qui la preziosità del tutto è sottolineata dalla foglia d'oro «[...] e il colore enfatizza la gratificazione ottica e insinua delle tonalità di contrasto fra il letto di riso giallo sul quale è adagiata la lucente foglia d'oro e il nero della ceramica del piatto individuale su cui è posato il risotto» (Gualtiero Marchesi, *Marchesi si nasce*, Rizzoli, Milano, 2010). Il completamento del tutto è nell'atto stesso di mangiarlo, con il cucchiaio e non con la forchetta: il profumo del risotto invita subito a rompere la foglia al primo boccone, di fatto distruggendo l'opera ma sottolineandone il valore.

Oggi il risotto viene preparato nel ristorante La Terrazza Marchesi di Como utilizzando una foglia d'oro a 23 carati più un carato d'argento prodotta da Giusto Manetti Battiloro a Firenze, cosa che la rende più maneggevole senza perdere le caratteristiche storiche. ■

RISO, ORO E ZAFFERANO

Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 litro brodo leggero
- 280 g riso Carnaroli
- 200 g vino bianco secco
- 100 g burro
- 75 g aceto di vino bianco
- 20 g parmigiano grattugiato
- 15 g cipolla
- 2 g zafferano in stimmi
- 4 foglie d'oro
- sale

Sminuzzate la cipolla e cuocetela in una casseruola con 150 g di vino bianco e l'aceto finché la parte alcolica non sarà evaporata lasciando solo la parte acida.
Aggiungete il burro in pomata e mescolate per ottenere un burro cosiddetto acido.
Filtrate il burro attraverso un passino per eliminare i resti della cipolla.
Tostate il riso in casseruola con 60 g di burro acido per 1 minuto.
Bagnate con il restante vino bianco e lasciate evaporare. Versate il brodo leggero e aggiungete lo zafferano.
Cuocete per 18 minuti. Mescolate ogni tanto, regolate di sale verso la fine e, una volta terminata la cottura, aggiungete il parmigiano e 40 g di burro acido.
Versate il riso nel piatto e aggiungete la foglia d'oro.

Sopra, Gualtiero Marchesi racconta a Gillo Dorfles il suo Riso, oro e zafferano. Sotto, al centro di un piatto composito campeggia l'insalata di spaghetti e caviale del 1985; veniva servita fredda ed era uno dei piatti preferiti dal Maestro. In basso, a sinistra, il dripping di pesce ispirato all'artista statunitense Jackson Pollock (calamari e vongole su maionese, prezzemolo e pomodoro); a destra, il raviolo aperto, antesignano di ogni moderna «lasagnetta».

PASTA FROLLA

QUALE VI PIACE DI PIÙ?

Asciutta e croccante oppure così fine che si scioglie in bocca? Per crostate, tortine e biscotti potete scegliere qui tra cinque impasti diversi per sapore e consistenza

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi VALENTINA VERCELLI
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

CLASSICA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

Che cosa serve per una crostata da 8-10 persone:

330 g farina 00
165 g burro morbido
150 g zucchero semolato
2 tuorli
1 uovo
limone
sale

Mescolate lo zucchero con la scorza grattugiata di ½ limone. Amalgamate a mano o in una impastatrice planetaria il burro morbido con lo zucchero al limone e un bel pizzico di sale, finché il composto non avrà la consistenza di una crema; incorporate i tuorli e l'uovo leggermente sbattuti. Unite la farina e lavorate a bassa velocità, finché non otterrete un impasto compatto; raccoglietelo in una palla, avvolgetelo in una pellicola alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore (l'ideale sarebbe per una notte). Stendete poi la pasta a uno spessore di 3 mm; con essa rivestite una tortiera con fondo movibile (ø 26 cm) in modo che la pasta debordi di qualche centimetro; fatela aderire bene ai bordi della tortiera e rifilate la pasta in eccesso.

PER COMPLETARE Distribuite sulla frolla 400 g di confettura a piacere (noi abbiamo usato quella di albicocca). Impastate i ritagli di pasta, stendeteli e con una rotella ricavate 8-10 strisce larghe 1-2 cm; adagiatele sulla confettura a mo' di griglia, facendole aderire al bordo della torta. Scaldate il forno a 170 °C e infornate per 40-45 minuti, finché la frolla non sarà ben dorata.

LE VARIANTI La pasta frolla classica vuole lo zucchero semolato, ma si può preparare anche con lo zucchero a velo, il moscovado o lo zucchero di canna. Nel primo caso la pasta diventerà friabilissima, quasi sabbiosa e tenderà a sciogliersi in bocca; con lo zucchero di canna sarà più rustica e facile a sbriciolarsi; il moscovado ha un lieve gusto di liquirizia, di cui tenere conto: potete evitare di aromatizzare l'impasto con la scorza di limone oppure dovrete usarne di più, e scegliere anche una confettura dal gusto deciso. Si può anche usare il 50% di farina integrale o di farro da mescolare alla farina 00: in questo caso la pasta avrà una consistenza meno fine. Volendo, si può aggiungere un pizzico di lievito, che darà un po' di morbidezza all'impasto. Potete sostituire la scorza di limone con vaniglia, cannella, liquirizia in polvere. Per la versione al cacao, usatene 30 g, togliendo 30 g di farina.

Amalgamate con le fruste a immersione i tuorli e l'uovo con 1 cucchiaino di cannella, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di ½ limone e lo zucchero di canna; versatevi a filo l'olio continuando a mescolare, finché non otterrete un composto cremoso omogeneo. Aggiungete 1 cucchiaino di lievito alla farina e incorporatela al composto di uova, impastando con le mani fino a ottenere una pasta liscia e compatta. Raccoglietela a palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 20 minuti.

PER COMPLETARE Sbucciate 1 kg di mele e tagliatele a fettine; rosolatele in una padella a fuoco medio-basso per 10-12 minuti; lasciatele raffreddare, poi conditele con 40 g di uvetta, 2 cucchiai di zucchero di canna e 1 cucchiaino di cannella in polvere. Stendete la pasta, ricavando una sfoglia di 3-4 mm. Con essa foderate 4 piccole tortiere (ø 12 cm, h 2 cm), quindi distribuitevi le mele in modo che arrivino a filo del bordo. Coprite con un disco di pasta leggermente più grande dello stampo; schiacciatelo bene lungo la circonferenza e ritagliate la pasta in eccesso. Bucherellate la superficie con una forchetta e infornate a 180 °C per 35 minuti circa.

IL CONSIGLIO Questo impasto ha una consistenza compatta ma morbida, simile a quella della frolla classica, però è più facile e veloce da preparare e non contiene grassi di origine animale. Prestate attenzione ad amalgamare molto bene l'olio con gli altri ingredienti, altrimenti l'impasto potrebbe dividersi. È una frolla particolarmente adatta per le torte ripiene, come la apple pie.

ALL'OLIO

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 20 minuti di riposo
Vegetariana

Che cosa serve per 4 tortine:

320 g farina 00
120 g zucchero di canna chiaro
80 g olio di semi
2 tuorli
1 uovo
cannella in polvere
limone
lievito
sale

MONTATA

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

Che cosa serve per 14 biscotti:

220 g farina 00
190 g burro
100 g zucchero a velo
35 g albume
20 g fecola di patate
vaniglia
sale

Montate con una frusta elettrica il burro morbido, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e i semi di 1 bacello di vaniglia, finché non otterrete un composto bianco e spumoso. Incorporate prima l'albume e quindi la farina, mescolata con la fecola di patate, continuando a mescolare con la frusta, finché la consistenza non sarà nuovamente spumosa. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere, tagliate la punta e inserite una bocchetta rigata di 1 cm. Foderate una teglia con carta da forno, quindi distribuite la pasta frolla, dando ai biscotti la caratteristica forma a «S»; ciascuno dovrà essere lungo 8-9 cm. Scaldate il forno e infornate a 170 °C per 15 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare nella teglia.

IL CONSIGLIO Veloce da fare e senza bisogno di riposo, questo impasto, da crudo, è malleabile e «cremoso», ma per la riuscita ottimale dei biscotti deve risultare comunque piuttosto compatto. Per la sua consistenza friabile e delicata questa pasta frolla non si presta alla preparazione di crostate, mentre è ideale per squisiti biscotti da tè, che si possono conservare in una scatola di latta fino a due settimane. Provateli in abbinamento al cioccolato fondente.

SABBIATA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
più 1 ora di riposo
Vegetariana

Che cosa serve per una torta da 8-10 persone:

250 g farina 00
140 g burro
90 g zucchero di canna chiaro
25 g farina di mandorle
1 uovo
sale

Mescolate le due farine con un pizzico di sale e amalgamatele con la punta delle dita al burro ben freddo, a pezzetti, fino a ottenere un composto sabbioso. Unite lo zucchero e quindi l'uovo, poco sbattuto, continuando a impastare. Raccogliete l'impasto a palla, stendetelo tra due fogli di carta da forno e ponetelo in frigo per 30 minuti. Stendete la pasta a 2-3 mm di spessore; con essa rivestite una tortiera (ø 28 cm, h 1-2 cm) e fate riposare in frigo per altri 30 minuti. Bucherellate il fondo, copritelo con carta da forno e riempite con legumi secchi o con le sferette per la cottura in bianco. Infornate a 180 °C per 20 minuti; sfornate, eliminate carta e legumi e proseguite la cottura per 5 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
PER COMPLETARE Preparate una crema, amalgamando 4 tuorli con 80 g di zucchero e 30 g di amido di mais; scaldate 500 g di latte con i semi di un bacello di vaniglia. Versatene metà sul composto di tuorli, mescolate, unite il latte rimasto, riportate sul fuoco e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema. Fatela raffreddare e distribuitela nel guscio di frolla. Completate la torta a piacere con frutta fresca di stagione, frutta secca o sciroppata.
IL CONSIGLIO Rispetto alla pasta frolla classica, questa variante ha una consistenza più croccante e friabile, è più veloce da fare e richiede meno burro e meno zucchero per una torta di pari dimensioni. Potete sostituire la farina di mandorle con quella di pistacchio o di nocciole per avere torte di colori e sapori diversi. Se impastate con la planetaria, usate il gancio.

CON TUORLO SODO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 2 ore e 30 minuti di riposo
Vegetariana

Che cosa serve per 45-50 biscotti:

200 g burro morbido
200 g farina 00
100 g fecola
90 g zucchero a velo
5 tuorli sodi
limone
sale

Amalgamate con una frusta elettrica il burro morbido con lo zucchero a velo, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di ½ limone. Incorporate i tuorli setacciati in un colino a maglie fini, poi la farina mescolata con la fecola, lavorando con una spatola finché non otterrete una pasta soda. Raccoglietela a palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per 2 ore.

PER COMPLETARE Stendete infine la pasta a 7-8 mm di spessore. Per le ciambelline, ricavate dei dischi di 5 cm di diametro e fate un foro in centro di 1,5 cm di diametro. Per gli ovis mollis, dividete la pasta in pezzetti di 10 g circa, modellateli in palline, create un piccolo avvallamento centrale con il dito e distribuitevi 1 cucchiaino di confettura a piacere. Rimettete in frigo per 30 minuti, quindi cuocete i biscotti in forno caldo a 160 °C per 17-18 minuti. Sfornateli e fateli raffreddare lasciandoli nella teglia.

IL CONSIGLIO Questa pasta frolla ha una consistenza sabbiosa e molto fine. Delicata da maneggiare, è indicata per biscotti e pasticcini, non per torte grandi. Potete conservare i biscotti in una scatola di latta per due settimane.

PER CAVIAR GIAVERI

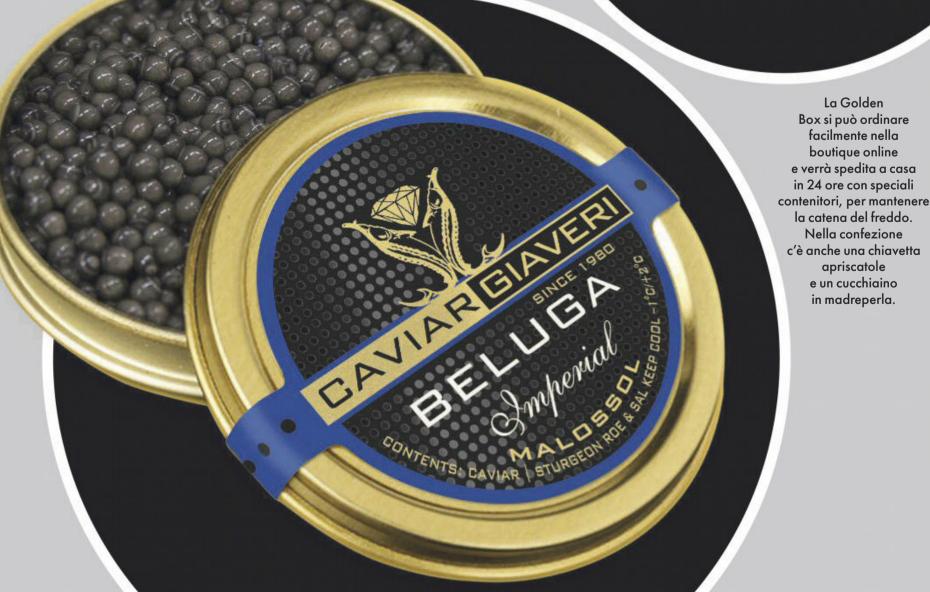
ECCELLENZA
MADE IN ITALY

Chi ha detto che il caviale pregiato è solo quello russo? In provincia di Treviso, Caviar Giaveri da quarant'anni alleva dieci specie diverse di storioni, tra cui il celebre Beluga, il sopraffino Osietra, il rinomato Sevruga e molti altri. Lo storione è una specie protetta e l'allevamento diretto ne tutela sopravvivenza ed ecosostenibilità. Ma anche tradizione: quella del caviale "made in Italy", perché lo storione popolava i nostri fiumi già nell'antichità. Dalla passione per l'eccellenza ittica nasce una rarità, figlia della cultura gastronomica italiana: il caviale Giaveri. Il sapore elegante, anche quando è deciso; la consistenza sostenuta, espressione di freschezza inconfondibile; il profumo morbido, rotondo, come l'approccio al palato. E, per un trionfo tricolore, cosa meglio di un calice di bollicine italiane in abbinamento? Come regalo o per un'occasione speciale Caviar Giaveri ha creato Golden Box, un prezioso cofanetto oro con le migliori selezioni di caviale Giaveri e una bottiglia di Ferrari Perlé. ● **WWW.CAVIARGIAVERI.COM**

La Golden Box si può ordinare facilmente nella boutique online e verrà spedita a casa in 24 ore con speciali contenitori, per mantenere la catena del freddo. Nella confezione c'è anche una chiavetta apriscatole e un cucchiaino in madreperla.

UNIVERSO RISO

I Greci e i Romani lo consideravano una medicina. Dall'Asia approdò in Sicilia con gli Arabi e in pochi secoli divenne una delle colture più importanti d'Italia

a cura di **ANGELA ODONE**
ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

el settembre del 1475 il signore di Milano Galeazzo Maria Sforza ordinava per iscritto al suo Uffiziale dei Parchi, cioè al funzionario responsabile delle sue tenute, di fare avere all'ambasciatore dell'illustrissimo duca di Ferrara dodici sacchi riso. Si trattava di una delle colture «moderne» che gli stavano più a cuore ed era lieto di promuovere quei bei chicchi (protagonisti fin dal Medioevo di tante ricette di *blanc manger*, cioè biancomangiare) presso la vivace corte estense, guidata dal futuro suocero di suo fratello Ludovico il Moro. Una gentile quanto improbabilissima leggenda immaginerà la bella Beatrice d'Este in persona, novella sposa di Ludovico, alle prese con la preparazione di un dolce a base di riso, acqua di rose e canditi, versione dolce del *blanc manger*.

Il riso comunque sarà presente nei secoli a venire sia sulle tavole povere della Quaresima sia ai banchetti, come quello nuziale del re Enrico IV di Francia, fino a ispirare nel tardo Ottocento una poesia di Giovanni Pascoli, nota buona forchetta, sul risotto romagnolo, gioioso componimento in versi comparso anche su uno dei primi numeri di *La Cucina Italiana*.

Ai lombardi poi il riso piacerà così tanto, soprattutto con l'aggiunta dell'«aurato zafferano» (come lo definiva Gadda), da diventare il simbolo culinario della città Milano. Ma anche nel Sud ghiotto di pasta alcune specialità regionali sono a base di riso: basti pensare agli arancini o alle arancine di riso siciliani, che hanno scomodato l'Accademia della Crusca per definirne il genere (risposta salomonica, si può dire in tutti e due i modi), o al sartù campano, ricco timballo dei giorni di festa.

E superando i confini nazionali, non è forse a base di riso, anzi, di *arroz*, la spagnolissima paella che varcherà l'oceano trasformandosi nella speziata jambalaya creola appena sbarca in Louisiana?

Il riso del resto è un cittadino del mondo, è il cibo più consumato del pianeta, alla base dell'alimentazione nei Paesi asiatici fin dai tempi antichissimi. In Cina un professore dell'Università di Pechino ha trovato tracce di riso semilavorato che risalgono a più di 10.000 anni fa. Guardiamo con goloso rispetto i granelli che ci mettiamo nel piatto: hanno una grande storia da raccontare!

MARINA MIGLIAVACCA E VALERIA NAVA

Per tutti i gusti

I tipi di riso coltivati in Occidente appartengono in genere alla varietà *Oryza sativa* sottospecie *japonica*, mentre quelli orientali, con chicco vetroso, duro e sottile, alla sottospecie *indica*. I risi *japonica* si classificano in base all'aspetto del chicco in quattro tipi: comune/originario, opaco o perlato, piuttosto cedevole in cottura (Balilla); semifino, perlato, più resistente alla cottura (Maratelli, Vialone Nano, Rosa Marchetti); fino, vitreo e resistente in cottura (Roma); superfine, vitreo con la migliore tenuta sul fuoco (Arborio, Carnaroli).

1. CARNAROLI
A chicco lungo, selezionato negli anni Trenta, è consigliato per quelle ricette in cui l'elevata percentuale di amido (amilosio) diventa un pregio, per esempio i risotti, che saranno cremosi ma non collosi. Con questo nome possono essere vendute varietà simili come il Carnacchio o il Carnise.

2. RIBE
Una volta chiamato Euribe, ha chicco affusolato. Normalmente si trova in vendita in versione parboiled (vedi la nota sul trattamento) per ovviare alla perdita di amido che si avrebbe durante la cottura tradizionale. Per insalate di riso, piatti freddi e anche per gli arancini.

4. ROMA
Chicco lungo semiaffusolato perlato, simile al Baldo. Versatile, assorbe bene i condimenti. Per i timballi oppure in bianco.

5. THAI
È un *japonica* che arriva dalla Thailandia e profuma di gelsomino (è noto anche come riso Jasmine). Ottimo contorno per spezzatini di carne e verdure stufate.

6. ROSA MARCHETTI (INTEGRALE)
Prende il nome dalla moglie di Domenico Marchetti, a cui si deve anche la selezione dell'Arborio. Con chicco semilungo, quasi trasparente, è indicato per zuppe e creme di verdura e per i dolci. Da provare anche per una versione italiana dei maki giapponesi.

7. INTEGRALE
Il chicco di ogni riso viene sempre sottoposto a sbramatura per eliminare la buccia a più strati chiamata glumelle o lolla. Se il rivestimento intermedio, pula o pericarpo, non viene tolto, il riso è integrale.

8. VIALONE NANO
Ottimo per i risotti: con chicco di media grandezza, tondeggiante e perlato, ha buona percentuale di amilosio che garantisce una buona cremosità. È protetto dal marchio Igp.

9. NERO
Tra le tante varietà di riso nero la più nota è il Venere. Ibridato in Italia, si coltiva solo in Piemonte e in Sardegna. Integrale, profumato, non adatto ai risotti. Richiede almeno 40 minuti di cottura.

10. SANT'ANDREA
Varietà storica piemontese a chicco lungo che rientra nella Dop Riso di Baraggia Biellese e Vercellese. Adatto a risotti e minestroni perché tiene molto bene la cottura. È usato per la panissa vercellese, il tipico piatto a base di riso, fagioli e salame della duja (salame conservato nello strutto).

11.16. BASMATI
Della sottospecie *japonica*, integrale e raffinato, arriva dalle pendici dell'Himalaya. Chicco affusolato, resistente in cottura, molto aromatico e con profumo quasi floreale.

12. BALDO
Il chicco semiaffusolato è simile a quello della varietà Roma. Se ne differenzia perché più cristallino. Varietà selezionata negli anni Settanta, è tra gli Igp del Delta del Po. Consigliato per le insalate.

13. ORIGINARIO
Colloso in cottura perché povero di amido, è adatto alle preparazioni dolci, per esempio cotto nel latte.

14. ARBORIO
Prende il nome dal paese, Arborio, dove fu selezionato nel 1946. Chicco lungo un po' squadrato con buona quantità di amido. Perfetto per i risotti.

15. RISO ROSSO
Tipico della Camargue e noto come Riz rouge, si coltiva anche in alcune zone in provincia di Vercelli. È integrale e richiede una lunga cottura (quasi 1 ora), di sapore lievemente dolce.

IL TRATTAMENTO

Parboiled

Il riso viene esposto in una prima fase al vapore sotto pressione, per far penetrare le vitamine nel chicco, quindi essiccato, per bloccare i nutrienti all'interno. Il metodo, già usato da Babilonesi e Ittiti, prolunga la conservazione del riso e impedisce che scuocia. Il parboiled (cioè «parzialmente bollito»), giallo da crudo (foto n. 3), torna bianco dopo la cottura.

Piatto con bordo in peltro **Marinoni**.

GALLETTE DI RISO AL SALTO CON FUNGHI

TORTA DI RISO

Rosolate le gallette (non più di 3 alla volta) con una noce di burro e 4 cucchiai di olio in una padella, dorandole bene su entrambi i lati.
Tagliate tutti i funghi a pezzetti e rosolateli in una padella velata di olio e con 1 spicchio di aglio con la buccia, leggermente schiacciato, per 4-5 minuti sulla fiamma viva.
Distribuite subito i funghi sulle gallette, completate con pezzetti di taleggio (il calore dei funghi lo farà sciogliere), timo limone e servite.
Potete servire questa ricetta come antipasto, una galletta a testa, oppure come piatto principale, 2-3 gallette a porzione.

TORTA DI RISO

Impegno Facile
Tempo 2 ore
più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **1 litro latte intero**
- **250 g 1 rotolo di pasta brisée**
- **150 g riso Originario**
- **120 g zucchero di canna**
- **5 amaretti morbidi**
- **2 uova**
- **1 baccello di vaniglia – sale**

Portate a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza; riducete la fiamma al minimo, unite il riso e cuocete, mescolando continuamente, per 30 minuti. Aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e completate la cottura in altri 5 minuti circa: il riso dovrà risultare cremoso, ma non del tutto asciutto.
Togliete dal fuoco e fate raffreddare completamente (potete farlo il giorno prima).
Aggiungete le uova al riso mescolando bene.
Foderate uno stampo a cerniera (ø 22 cm, h 4 cm) con la pasta brisée.
Sbriciolate sulla pasta i cinque amaretti e versate il riso.
Infornate a 180 °C per 40 minuti circa, fino a quando la superficie non sarà leggermente dorata.
Sfornate, lasciate intiepidire, poi sformate e fate raffreddare del tutto prima di servire.

GALLETTE DI RISO AL SALTO CON FUNGHI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **300 g riso Vialone Nano oppure Arborio**
- **300 g polpa di zucca**
- **150 g taleggio**
- **160 g porcini puliti**
- **100 g funghi pleurotus puliti**
- **80 g cardoncelli puliti**
- **80 g finferli puliti**
- **60 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **burro**
- **timo limone**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Cuocete a vapore la polpa di zucca a tocchetti per 20 minuti circa.
Frullatela in crema aggiustando di sale alla fine.
Tostate il riso in una casseruola senza grassi, bagnate con acqua bollente e cuocete a mo' di risotto. A 5 minuti dalla fine della cottura, salate, aggiungete la crema di zucca, completate la cottura, togliete dal fuoco e mantecate con il parmigianograttugiato, una noce di burro e una macinata di pepe.
Stendete il riso ancora caldo su un foglio di carta da forno allo spessore di almeno 1 cm livellando bene, ricavate 14-16 dischi di 10 cm di diametro (gallette) e fate raffreddare completamente; potete prepararle anche il giorno prima.

Tradizione e innovazione negli "Inaniwa ramen, acqua di pecorino, pepe sansho e king crab", di Antonio D'Angelo, chef del Nobu di Milano.

LA STORIA E IL FUTURO

tra le ricette tradizionali italiane, la cacio e pepe è di sicuro una delle più appaganti e amate anche all'estero. Simbolo del nostro buon vivere, è stata protagonista di un evento celebrativo mondiale, il Cacio & Pepe Day, che si è svolto il 20 e il 21 novembre in Italia e in Giappone, durante la Settimana della Cucina Italiana nel Mondo, rappresentando valori come la sostenibilità del cibo e la condivisione. A ideare, fondare e organizzare questo percorso gastronomico-culturale senza precedenti è Antonella Bondi, architetto di fragranze alimentari, che ha unito intelligenze diverse tra cui Massimo Montanari, storico dell'alimentazione, nutrizionisti, esperti di costume, pasticcieri e grandi chef. Durante la due-giorni del Cacio & Pepe Day, cento cuochi italiani e internazionali hanno interpretato il piatto, partendo dall'originale per poi sperimentare, innovandolo con abbinamenti nuovi, forme e consistenze mai viste, regalando un'esperienza sensoriale travolgente. Fra i nostri cuochi-artisti, Fabio Campoli ha presentato i "fagottelli al cacio e pepe" del maestro Heinz Beck mentre Antonio D'Angelo del Nobu di Milano ha reso il piatto esotico con i suoi "inaniwa ramen, acqua di pecorino, pepe sansho e king crab"; l'esperto gelatiere Gianfrancesco Cutelli ha osato con la "pasta al gelato"; Enrico Bartolini ha pensato alla "cacio e pepe al cucchiaio", invece Davide Oldani alla "cacio e pepe al cartoccio"; Antonio Guida del ristorante Seta al Mandarin Oriental ha preparato un risotto, aggiungendo erbe e spezie. L'invito è di guardare al futuro e scoprire il gusto più autentico che l'Italia offre in una dimensione di ritrovata socialità, che avvicina culture, sapori e idee del mondo. ● **WWW.CACIOEPEPEDAY.COM**

GIRATE PAGINA PER LA RICETTA...

RICETTE SFIDANTI

CORNETTI SFOGLIATI

Per prepararli Joëlle Néderlants ha usato un impasto che unisce la morbidezza della pasta brioche con la leggerezza della sfoglia. Un equilibrio delicato, dato dalla particolare lavorazione del burro e dalle molteplici piegature e lievitazioni

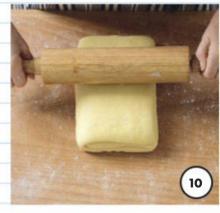
RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

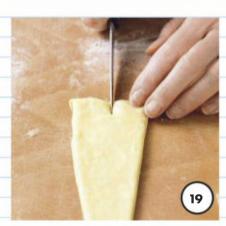
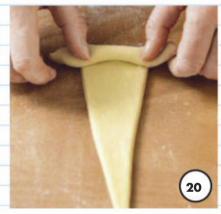
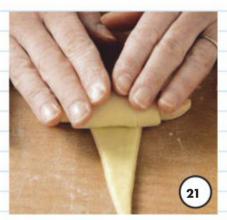
PREPARAZIONE PASSO PASSO

TEMPO: 2 ore più 4 ore di riposo

CHE COSA SERVE PER 18-20 CORNETTI: 600 g di farina 0 (più un po' per le fasi di lavorazione della pasta), 290 g di burro, 230 g di latte, 220 g di zucchero, 40 g di latte condensato, 10 g di lievito di birra fresco, 5 g di sale, 3 uova

1. Preparate una «mattonella» di burro: tagliate un panetto di 240 g in fette spesse circa 1,5 cm e affiancatele su un foglio di carta da forno. **2-3.** Rimboccate la carta sulla «mattonella» in modo da racchiuderla in un pacchetto quadrato di 16 cm di lato. Capovolgetelo ponendo la chiusura verso il basso e stendete il burro con il matterello, fino a uno spessore di 4 mm: il burro riempirà tutti gli spazi vuoti e otterrete una lastra di burro quadrata e uniforme. Ponetela a raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti. **4.** Mescolate la farina con il lievito sbriciolato e 90 g di zucchero. A parte, sbattete 2 uova con il latte e il latte condensato. Versate i liquidi nella farina e lavorate l'impasto, finché non comincia a prendere forza. Unite 50 g di burro freddo tagliato a cubetti e incorporatelo, lavorando l'impasto per 3-4 minuti. Aggiungete infine il sale e lavorate ancora per 5 minuti nell'impastatrice. **5.** Rovesciate infine l'impasto sul piano di lavoro, raccoglietelo a palla e mettetelo in una ciotola. Lasciatelo lievitare in frigo, coperto con la pellicola, per almeno 1 ora.

6. Stendete poi l'impasto su un piano leggermente infarinato, formando un rettangolo (circa 32 x 17 cm) spesso circa 2 cm. Mettete al centro la lastra di burro e rimboccatevi sopra i lembi di pasta facendoli combaciare nel mezzo. **7.** Stendete nuovamente con il matterello, lungo la giuntura, formando un rettangolo simile al precedente. **8.** Ripiegatelo in tre, a portafoglio. **9.** Fate una incisione lungo la curva della piega: questo vi consentirà di stendere la pasta più facilmente nelle fasi successive. Lasciate lievitare coperto in frigo per 30 minuti.

10. Stendete nuovamente il panetto di pasta in un rettangolo lungo circa 50 cm. **11.** Ripiegate un lato corto del rettangolo di circa 10 cm. **12.** Piegate anche l'altro lato corto, portandolo a combaciare con il primo (la giuntura non risulterà al centro). **13.** Piegate a metà il nuovo panetto di pasta.

14. Otterrete un panetto formato da molti strati e diverse curve; schiacciatelo leggermente con il matterello per renderlo più omogeneo, quindi appoggiatelo su un vassoio infarinato. **15.** Incidetelo nuovamente con un taglio lungo la curva più grossa e lasciatelo lievitare in frigorifero, coperto, per altri 30 minuti. **16-17.** Stendete il panetto per un'ultima volta in un rettangolo lungo circa 60 cm: cercate di mantenere una forma rettangolare, per facilitarvi poi nel taglio della pasta. Lavorate aiutandovi con un po' di farina, ma non troppa, per non compromettere il risultato. Ribaltate il rettangolo su se stesso.

18. Tagliate nel rettangolo circa una ventina di triangoli isosceli, con la base di circa 6 cm, in modo alternato, per usare tutta la pasta (riutilizzate eventuali ritagli per preparare dei biscottini). **19.** Praticate una piccola incisione sulla base dei singoli triangoli, per facilitare poi la formazione del cornetto. **20-21.** Arrotolate i triangoli dalla base fino alla punta, ottenendo i cornetti.

22. Cercate di tenere la puntina alla base del cornetto: in questo modo il rotolo di pasta non si aprirà in cottura.
23. Appoggiate i cornetti su due placche coperte con carta da forno. Lasciateli lievitare per 2 ore nel forno spento, con un bicchiere di acqua all'interno per umidificare l'aria. **24.** Spennellateli in superficie con 1 uovo, sbattuto con un goccio di latte.
25. Infornate a 170 °C per 20 minuti circa. **26.** Sciogliete 130 g di zucchero in 100 g di acqua, in un pentolino, sul fuoco, e spennellate le brioche appena sfornate con questo sciroppo, per lucidarle. Lasciatele raffreddare. Potete congelare i cornetti appena formati: in seguito, scongelateli, fateli lievitare per 2 ore e infornateli.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

METTI IL CONIGLIO NELLA TEGLIA

Una breve preparazione, poi si cuoce tutto insieme nel forno. Per servire un secondo completo non resta altro che attendere

Impegno Facilissimo **Tempo** 1 ora e 40 minuti **PER 4 PERSONE** **Senza glutine**

NELLA LISTA DELLA SPESA

4 cosce di **coniglio**: quelle di Aia, di conigli 100% italiani, sono pronte per essere cotte; 1 kg di **patate**, 2 rametti di **rosmarino**, 1 testa di **aglio**, 1 **limone**, una manciata di **olive verdi**: ottime le Cerignola di Puglia, grandi e carnose. Madama Oliva le propone in una pratica confezione richiudibile. Inoltre, **olio extravergine di oliva**, **sale**, **pepe**, **vino bianco secco**.

LA RICETTA

PULITE E TAGLIATE

Pelate le patate e tagliatele in 4 spicchi ciascuna. Tagliate a spicchi il limone, senza togliere la scorza. Sezionate a metà la testa d'aglio, senza sbucciarla.

COMPONETE

Sistemate le cosce di coniglio in una pirofila unta di olio, salatele e pepatele. Aggiungete patate, limone, olive, aglio e rosmarino.

CUOCETE

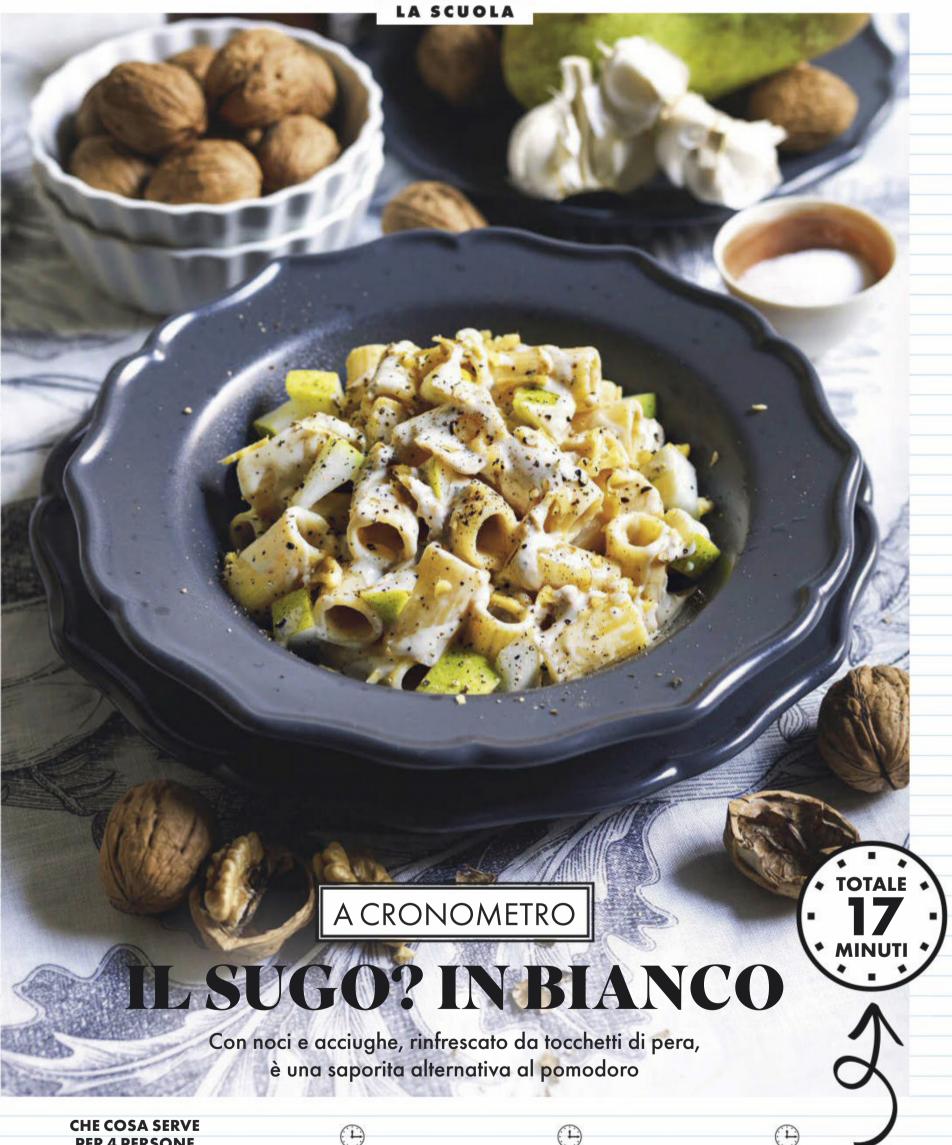
Ungete con un filo di olio e infornate a 190 °C per 1 ora e 20 minuti circa, bagnando con uno spruzzo di vino bianco a metà cottura.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI, AG. GETTY IMAGES**, STYLING **B. PRADA**

A CRONOMETRO

IL SUGO? IN BIANCO

TOTALE 17 MINUTI

Con noci e acciughe, rinfrescato da tocchetti di pera, è una saporita alternativa al pomodoro

CHE COSA SERVE PER 4 PERSONE
320 g di pasta corta tipo mezze maniche, 80 g di latte, 80 g di gherigli di noce più alcuni, olio extravergine di oliva, 3 filetti di acciuga sott'olio, 1 pera, aglio, burro, sale, pepe

IN 5 MINUTI
Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Preparate intanto la salsa: frullate con il mixer a immersione 60 g di noci con il latte, le acciughe, 30 g di olio e un pezzettino di aglio.

IN 10 MINUTI
Salate l'acqua e buttate la pasta. Intanto che cuoce, pulite la pera senza sbucciarla e tagliatela a tocchetti. Rosolateli in una padella con una noce di burro per 3 minuti.

IN 2 MINUTI
Allungate la salsa con un mestolino di acqua di cottura della pasta. Scolate la pasta, conditela nella padella delle pere, unendo la salsa. Completate con pepe e i gherigli rimasti.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

I NOSTRI CORSI

ORGOGLIO ITALIANO

Pasta, riso, gnocchi: scoprite tutti i condimenti per rendere unici tre piatti-simbolo

Perché non cominciare l'anno proprio con la portata che meglio caratterizza la nostra cucina? In gennaio i corsi dedicati ai primi piatti sono ben cinque: «Pasta fresca» (3 lezioni, 220 euro oppure 90 euro la singola lezione; partenza dei corsi 11, 13 e 14 gennaio, successive lezioni a cadenza settimanale); «Primi piatti di pesce» (un solo incontro, 90 euro, il 10 e il 26); «Gnocchi» (un solo incontro, 90 euro, l'11 e il 19); «Risi e risotti» (un solo incontro, 90 euro, l'11 e il 20); «Primi piatti romani» (vedi a destra). Tra le proposte, classici come gli Spaghetti con le vongole, le Lasagne e il Risotto con parmigiano e tartufo e icone della cucina regionale come il Risotto alla milanese o la Fregola al ragù di mare. I corsi si svolgono nelle nostre aule, nel rispetto delle regole in vigore per l'emergenza sanitaria. Info e iscrizioni sul nostro sito.

NUOVO

PRIMI PIATTI ROMANI
Durata e prezzo:
3 ore di lezione
90 euro.
Argomenti trattati:
Spaghetti cacio e pepe
Mezze maniche alla carbonara
Bucatini all'amatriciana
Tortiglioni alla gricia.
Date a gennaio:
Sabato 22, dalle 18 alle 21
Giovedì 27, dalle 9.30 alle 12.30

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7,
20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito **scuola.lacucinaitaliana.it**

FOTO ARCH. LCI

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Citrus l'Orto Italiano con il suo broccolo sostiene la Fondazione Umberto Veronesi nella ricerca contro i tumori. **2.** Il riso Carnaroli di **Le Stagioni d'Italia** è 100% italiano, coltivato e lavorato nell'area vocata del Delta del Po. **3. Olitalia** dedica una linea alle cultivar regionali: tra le più delicate c'è la ligure Taggiasca, che dà un olio fruttato e poco piccante. **4.** Nel 2020 la produzione di **Parmigiano Reggiano Dop** è aumentata del 4,9%, con 3,94 milioni di forme prodotte e un export del 44%: un riconoscimento alla qualità italiana.

5. Novità in casa **Brimi**, con la mozzarella fior di latte 100% Alto Adige, che ora è bio. **6.** Servono 7 kg di pomodori per 1 kg di triplo concentrato. Ecco perché quello di **Mutti** è così ricco; ideale per insaporire ragù, salse e torte salate. **7.** Per produrre la sua farina di ceci l'azienda **Le Farine Magiche** utilizza la parte migliore del raccolto: ceci raccolti, essiccati e macinati in tempi brevi, per preservarne il gusto. **8.** La «rugginosità» del suo aspetto è indice di qualità per la mela Renetta **Melinda**, tutelata dal marchio Dop Mela Val di Non.

9. È preparato con verdure selezionate e si scioglie in soli 5 secondi: il granulare Vegetalbrodo di **Bauer** è pratico e privo di additivi chimici. **10.** Gli Spaghetti **Voiello** sono prodotti al 100% con Grano Aureo, varietà italiana di qualità superiore. **11.** Un colore paglierino e una piacevole spalmabilità distinguono il burro Fiore Bavarese di **Meggle**, prodotto con la prima panna del latte. **12.** Nel reparto frutta e verdura di **Iper La grande i**, ortaggi di stagione sempre freschi: ora è il momento del prezioso Radicchio Rosso di Treviso.

13. La bevanda vegetale di **Alce Nero** è prodotta con mandorle biologiche coltivate in Italia e non ha zuccheri aggiunti, né amidi o altri addensanti. In confezione sostenibile. **14.** Sono morbide e senza nocciolo le albicocche secche di **Baule Volante**, da agricoltura biologica. **15.** Il pancarré ai 6 cereali di **Esselunga** con farina 0 è più nutriente e saporito con semi di sesamo, soia, farina di mais, semi di lino, segale integrale, avena, orzo e miglio. **16.** Nella pratica vaschetta da 500 g, le seppie di **Meno 30** sono già pulite, solo da scongelare.

DI LAURA FORTI

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Aia aiafood.com
Alce Nero alcenero.com
Ambasciata d'Italia Nur-Sultan ambastana.esteri.it/ambasciata_astana/it
Au Coeur des Neiges aucoeurdesneiges.com
Baileys baileys.com
Bauer bauer.it
Baule Volante baulevolante.it
Bellavista Wine bellavistawine.it
Berlucchi berlucchi.it
Bitossi Home bitossihome.it
Brimi brimi.it
Ca' del Bosco cadelbosco.com
Cantina Bolzano kellereibozen.com
Cantina Mesa cantinamesa.com
Cantine Bertani bertani.net
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Champagne Dom Pérignon domperignon.com
Citrus citrusitalia.it
Compagnia dei Caraibi compagniadeicaraibi.com
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano parmigianoreggiano.com
Diageo diageo.com
Egnazia Vermouth Rosso egnaziavermouth.it
Esselunga esselunga.it
Etro etro.com
Ferrari F.lli Lunelli ferraritrento.com
Fornasetti fornasetti.com
Giovelab giovelab-lares-blog.it
H&M Home 2.hm.com
Hay Design hay.dk
Iper La grande i iper.it
Laboratorio Paravicini distr. da Artemest artemest.com
Le Farine Magiche lefarinemagiche.it
Le Stagioni d'Italia lestagioniditalia.it
Les-Ottomans les-ottomans.com
Lo Studio lostudioarredi.com
Madama Oliva madamaoliva.it
Marendry fabbri1905.com
Marinoni Peltro peltro.com
Masi masi.it
Meggle meggle.it
Melinda melinda.it
Meno 30 menotrenta.it
Monteverro monteverro.com
Mutti mutti-parma.com
Olitalia shop.olitalia.com
Parma City of Gastronomy parmacityofgastronomy.it
Pasqua Vigneti e Cantine pasqua.it
Quagliotti quagliotti1933.it
Rotari Trento Doc rotari.it
Sambonet sambonet.com
Seletti seletti.it
Smeg smeg.it
Stella Fatucchi distr. da Artemest artemest.com
Tognana tognana.com
Val d'Oca valdoca.com
Villa d'Este Home Tivoli villadestehometivoli.it
Voiello voiello.it

COMUNICATO SINDACALE

I giornalisti di Condé Nast Italia, riuniti in Assemblea il 14 dicembre 2021, dicono con fermezza no alle due istanze di tentativo di conciliazione che preludono a un licenziamento, inviate alla volta di due colleghe giornaliste.

Dopo la fuoriuscita, da luglio a oggi, di 26 colleghi incentivati dall'azienda a fronte di una vasta riorganizzazione internazionale dai contorni ancora piuttosto indefiniti, l'azienda, mentre continua a proclamare i valori della responsabilità sociale, del rispetto e dell'inclusione, sacrifica ancora due colleghe, perfettamente ricollocabili in azienda. Anzi, il loro contributo sarebbe indispensabile ad alleviare un carico di lavoro divenuto insostenibile negli ultimi mesi. Il CDR da tempo, infatti, denuncia la pesante situazione delle redazioni sottostaffate, e dei colleghi che lavorano ben oltre le ore contrattuali e sono al limite del burnout.

È evidente, tra l'altro, la volontà da parte dell'azienda di sostituire i giornalisti con altre professionalità facenti di fatto le stesse funzioni.

All'unanimità l'Assemblea dei Giornalisti – che ha deciso di proclamare lo Stato di Agitazione con il blocco degli straordinari fino a venerdì 17 dicembre – chiede fermamente a questa azienda di ritirare immediatamente le istanze e ricollocare le colleghe.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8798 del 05-05-2021

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

Antipasti

TEMPO PAG.

Primi piatti & Piatti unici

Pesci

Verdure

Carni e uova

Dolci e bevande

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

OPS, MI È IMPAZZITA LA MOUSSE!

Debora Vella ha iniziato da ragazzina a lavorare nella trattoria di famiglia in Sicilia, dove ha fatto di necessità virtù: serviva qualcuno che si occupasse dei dessert, si è iscritta a un corso ed eccola a fare dolci e vincere premi. Anche se qualche scivolone è capitato

«Da piccola volevo fare la ricercatrice, e mi ero iscritta al liceo scientifico. Poi però mi sono diplomata all'alberghiero: era più utile per la famiglia». Infatti a quindici anni Debora Vella lavorava già nel chiosco dei genitori sulla spiaggia di Bovo Marina, in provincia di Agrigento. Poi il chiosco è diventato una trattoria, e Debora ha affiancato in cucina il fratello Giacomo. «Allora, nessuno si occupava dei dessert, perciò mi sono iscritta a un corso di pasticceria all'Italian Chef Academy», racconta. Non aveva un debole per i dolci ma senso pratico e talento, evidentemente. Tant'è che quando lo chef Giancarlo Perbellini ha comprato il ristorante della sua famiglia, ha voluto i fratelli nel suo team. Ora Debora lavora a La Dolce Locanda, la pasticceria di Perbellini a Verona, dove si è specializzata in pasticceria moderna, ritagliandosi il tempo per le sue invenzioni, come la Torta risino, una deliziosa frolla farcita con riso al latte, mandarino e cardamomo con la quale ha appena vinto il concorso di Emergente Pastry 2021. E non si vergogna a raccontare qualche figuraccia, come quella volta che ha fatto impazzire la mousse davanti allo chef, che ha solo commentato: «Sbagliando, si cresce». Infatti, a ventidue anni, è già in cammino tra le stelle, e da febbraio sarà alla Madonnina del Pescatore a Senigallia, al fianco del pastry chef Luca Abbadir, astro della pasticceria italiana. Ma le interessano anche i piatti dell'imprevedibile Moreno Cedroni e, tra una tarte tatin e un gelato al carciofo, butterà certamente un occhio su cosa bolle in pentola. Il suo sogno infatti è tornare in Sicilia e aprire un ristorante con suo fratello Giacomo. SARA MAGRO